

# Снятие тревожности при подготовке учащихся к сдаче ЕГЭ

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

*«Стресс – это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете».*


*(Г.Селье)*

*«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» .*

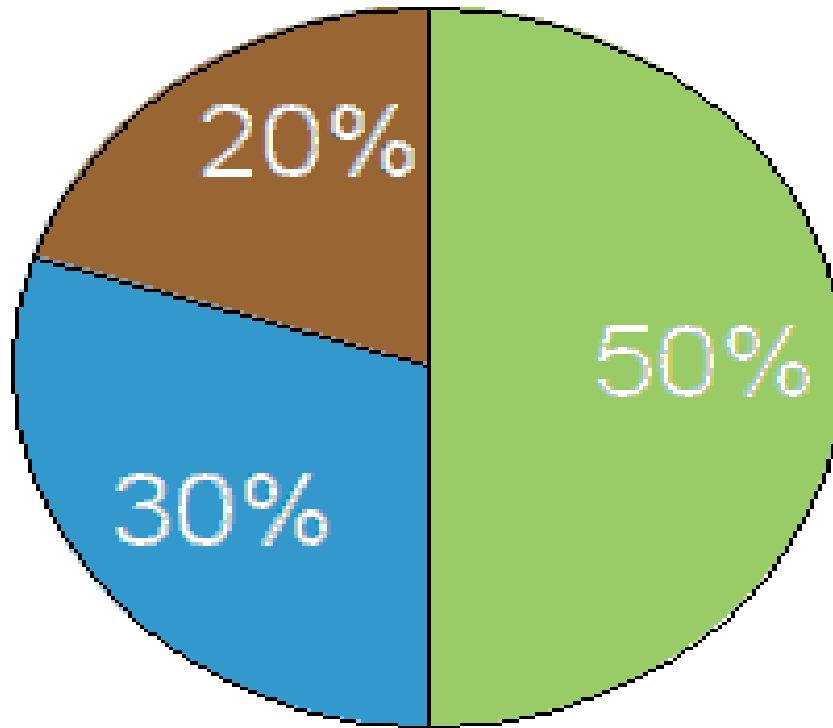
*(Д. Карнеги).*

- ▶ Оказывается, одних знаний не достаточно, чтобы успешно сдать ЕГЭ. Часто причиной провала на экзаменах становится неумение преодолеть стресс. Каждый шестой школьник, не сдавший ЕГЭ, сделал ошибки по невнимательности.
- ▶ Жизнь каждого второго выпускника состоит из интенсивной подготовки к экзаменам в школе + репетиторы. Стресс, усталость и нервы выбивают из колеи.
- ▶ **Главная причина стресса** – гипертрофированное чувство ответственности перед собой и перед родителями.

ЕГЭ радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе сдачи от учащихся:

- ▶ высокий уровень организации деятельности;
  - ▶ высокая и устойчивая работоспособность;
  - ▶ высокий уровень концентрации внимания;
  - ▶ четкость и структурированность мышления;
  - ▶ сформированность внутреннего плана действий.
- 

## Успех сдачи ЕГЭ



- врожденные способности
- предметные знания
- владение навыками подготовки (психологическая готовность)

# Почему они так волнуются?

**Сомнение в полноте и прочности знаний**

**Стресс незнакомой ситуации**

**Стресс ответственности перед родителями и школой**



**Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания**

**Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе**

# Умейте распознавать признаки стресса



**физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна, аллергические реакции, речевые затруднения, резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера.

**эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

**-поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения, пронзительный нервный смех, изменение пищевых привычек, злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение

# «Скорая помощь» в стрессовой ситуации

- ▶ Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. **Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия.**
- ▶ Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
- ▶ Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки. Это отвлекает от стрессового напряжения.
- ▶ Аутотренинг: **«Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»**
- ▶ Если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и нужно как можно более и активнее включаться в какую-либо деятельность.



# Совет для родителей -

*раз уж Единый государственный  
экзамен неизбежен,  
постарайтесь не накручивать  
ребёнка и не нагнетайте ситуацию*

# Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

## ***Владением информации о процессе проведения экзамена:***

- *знать основные правила сдачи ЕГЭ;*
- *примерное содержание экзаменационных материалов;*
- *правила заполнения бланков.*

*Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы:*

*Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.*



## *Организацией режима:*

- Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.*
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером;*



## ***Обеспечьте дома удобное место для занятий:***

*хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность*



***Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.***

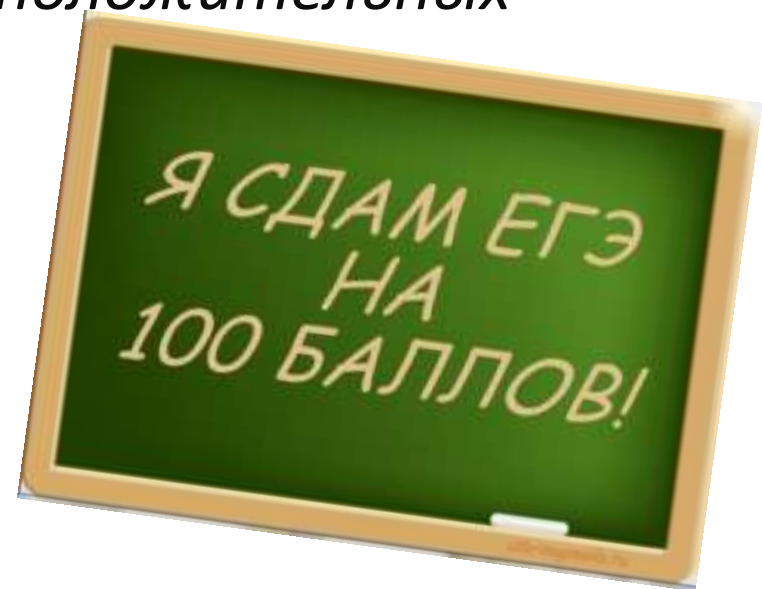
*Цитрусовые, шоколад, морковь, сельдерей, морепродукты и орехи укрепляют нервную систему. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга*



*Приучайте ребенка ориентироваться во времени и  
уметь его распределять*

*Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему  
часы на экзамен.*

*В день экзамена начните утро с положительных  
эмоций, настройте ребёнка  
на удачу!*



**100**  
**баллов**  
**на**  
**ЕГЭ**

- = ранняя подготовка
- = усидчивость
- = целеустремленность
- = уверенность в себе
- = немного везения

**Успехов нам всем и  
везения во время сдачи  
ЕГЭ!**