

# УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВЫПУСКНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



**Работа выполнена:**  
*Педагогом – психологом  
МБОУ «Садовская СОШ»  
Дерун Л.М.*



# Саморегуляция эмоционального состояния

Как и всякое эмоциональное состояние, состояние учащихся перед экзаменом имеет сложную структуру. Дети пребывают в ожидании предстоящего испытания, сильных волнений, внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями и безвыходными ситуациями; готовятся к их решению, предугадывают возможный результат. В связи с этим, стабилизация эмоционального состояния учащихся перед экзаменами – важный аспект психологической подготовки к ЕГЭ

# Методы самопомощи в ситуации стресса

1. При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!
2. Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн.
3. Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
4. Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.





## Первая группа методов саморегуляции

Основана на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой». Когда во время подготовки к экзаменам вас начинают охватывать неприятные чувства, вы теряете контроль за своими эмоциями, впадаете в отчаяние, полезно использовать следующие средства «из жизни»

# Первая группа методов саморегуляции

Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь

Заниматься спортом

Погладить кошку или собаку.

Послушать любимую музыку.

Улыбнуться себе как можно шире.

Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.

Плакать и смеяться.

Смотреть на горящую свечу

Потанцевать под музыку

Скомкать или порвать газету

Гулять по лесу, созерцать движения реки.

Кричать или петь то громко, то тихо.

Принять контрастный душ.

Поколотить подушку



## **Вторая группа методов саморегуляции**

Методы, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, или психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Упражнения базируются на четырех способах саморегуляции.

# Вторая группа методов саморегуляции

**Техники  
релаксации  
(расслабления)**



**Техники  
самовнушения**

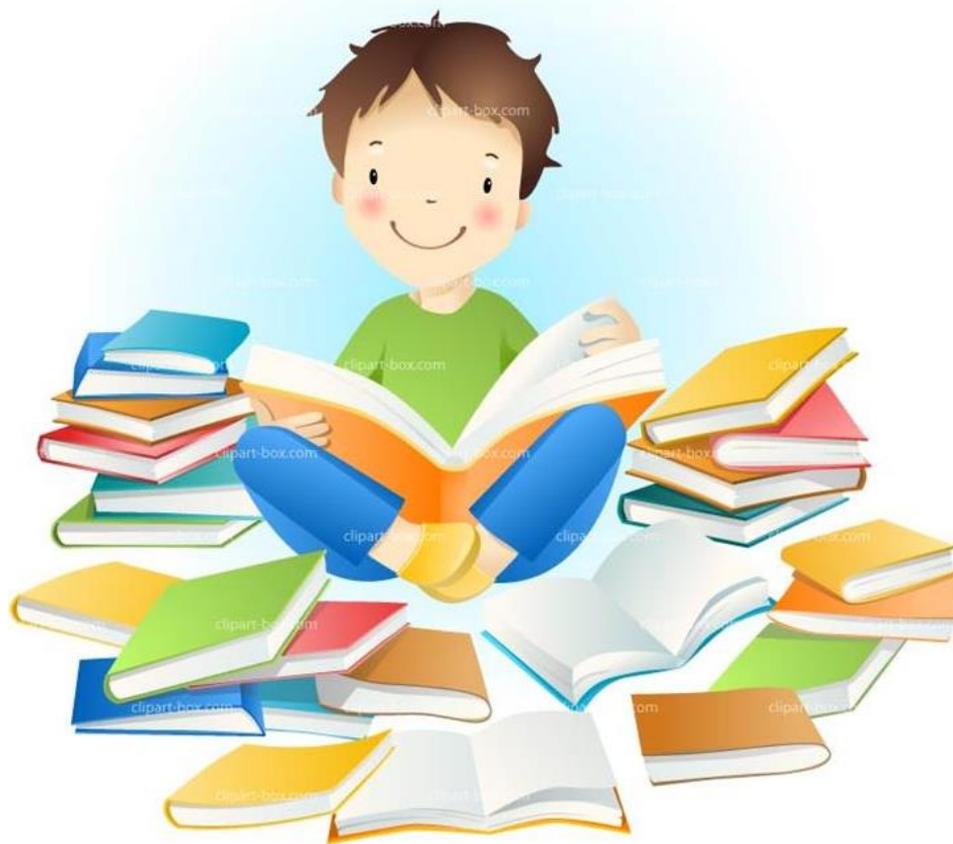


**Техники  
визуализации**

**Техники  
рационализации**

# Саморегуляция познавательной деятельности

**Успешность выполнения заданий на экзамене обеспечивается не только правильным подходом к использованию своих знаний и умений, но и грамотным использованием собственных психологических ресурсов.**





## Саморегуляция памяти

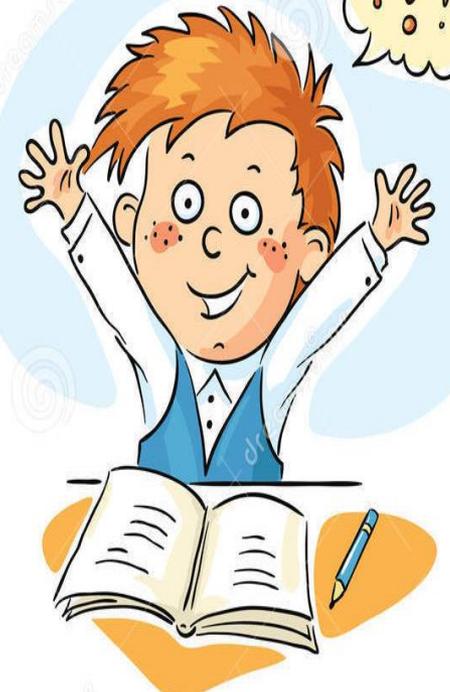
Ни для кого не является секретом, что успех в ЭТИХ случаях зависит от того, насколько полно и правильно вы сможете воспроизвести имеющиеся у вас знания. Успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания.

# Саморегуляция памяти

**Группировка материала**

**Метод ключевых слов**

**Ассоциативный прием**





# Правила самоорганизации внимания

Активность вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.

При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать.

# Правила самоорганизации внимания

Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изученный материал

Если сосредоточить внимание на изучаемом материале мешают волнение, тревога, то читайте изучаемый материал вслух



Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий вас ничего не отвлекало

Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий так же способствует сохранению устойчивого внимания

# Советы старшекласснику, сдающему ЕГЭ

Ты не можешь изменить реальность, измени свое отношение к ней.

ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

Главное перед экзаменом – выспаться!

Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь.

Если у тебя есть маленький талисман, возьми его с собой. Он тебе поможет поверить в себя.

Ты уже прошел репетицию ЕГЭ – значит, ничего нового тебя не ждет.

Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу.

Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять.

Помни, что очень важна положительная самооценка

Постарайся поддерживать позитивное отношение к происходящему





**Верь в себя  
и у тебя всё  
получится!**

## ***Литература:***

***Бадьина Н.П.*** Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ // Педагогическое Зауралье, 2005. - № 1. – С.33-35.

Практическая психология образования / Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 2000.

***Савченко М.Ю.*** Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М., 2005.

***Субботина Л.Ю.*** Стресс. – Ярославль, 2001.

***Чибисова М.Ю.*** Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. – М., 2004.

## **Работа выполнена:**

**Педагогом – психологом  
МБОУ «Садовская СОШ»  
Дерун Л.М.**