

Психологическая
подготовка
обучающихся к сдаче
ЕГЭ и ОГЭ

Что такое экзамен?

Экзамен-испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека.

Чтобы хорошо сдать экзамен необходимо укрепить уверенность в своих силах

Тревожность-переживание
эмоционального дискомфорта,
связанные с ожиданием
неблагополучия, с
предчувствием грозящей
опасности.

Смелый человек не тот, кто
боится, а тот кто умеет свой
страх преодолеть

Стресс (англ.)- это
давление,
нажим, напряжение

.Стресс- это неспецифический
ответ организма на любое
предъявляемое ему
требование

СТРЕСС-



Физиологический

Действие физических перегрузок, болезни



Психологический

Действие моральных и психологических перегрузок.



Информационный

(Информационная перегрузка, отсутствие правильного решения, отставание от требуемого темпа.)

Эмоциональный

(Ситуации угрозы жизни и здоровью.)



Признаки стресса



Тревога
Страх
Напряжение

Неуверенность
Растерянность

Подавленность

Беззащитность

Паника

Бледность,
краснота
Учащение пульса
Дрожь
Мышечная

скованность

Сухость во рту
Затруднение

дыхания

Расширение зрачков

Потливость

Трудности глотания
Желудочный спазм

САМОРЕГУЛИРОВАНИЕ

• Мускулатура



- Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции — расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями.

САМОРЕГУЛИРОВАНИЕ

Дыхание

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания.



Визуализация



Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации.

Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

МЕЧТАЙТЕ



ШАГИ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ СТРЕССА

- **Займитесь спортом.** Через некоторое время вы не только станете более уравновешенными, но и увидите положительные преобразования своей фигуры.



- **Ароматерапия.** Создайте вокруг себя ароматность: несколько капель лаванды, ромашки или валерианы действуют успокаивающе. Анис, апельсин и базилик стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль и тревогу.

ШАГИ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ СТРЕССА

- **Побалуйте себя чашкой чая.**

Чай может как взбодрить, так и успокоить и ШАГИ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ СТРЕССА ервы. Зеленый чай снимает напряжение, чай мате – тонизирует, а имбирный чай называют «эликсиром любви».



- **Ешьте бананы.**

Вещества, содержащиеся в бананах, способствуют выработке серотонина – гормона радости.

Мои пожелания

- Видеть цель,
- верить в себя
- Добиваться
своего
- Не забывать
радоваться



Здоровье - это залог
твоего будущего



