

# Классный час

## «Психологическая подготовка к ЕГЭ»



Педагог –психолог МАОУ СОШ №7  
Рябцева Екатерина Николаевна

# Психологическая подготовка к ЕГЭ

## ЦЕЛИ

*отработка  
стратегии и  
тактики  
поведения в  
период  
подготовки к  
экзамену*

*повышение  
уверенности  
в себе,  
в своих силах*

*обучение  
навыкам  
саморегуляции,  
самоконтроля*



# Психологическая подготовка к ЕГЭ



- Эмоциональный уровень « Подзаряд-ка » - настройка на позитив и создание отличного настроения
- Когнитивный уровень « Познавай-ка » - тренируем процессы мышления, памяти и внимания
- Поведенческий уровень « Стресс снимай-ка » - учимся расслабляться и повышаем стрессоустойчивость и работоспособность





*Упражнения для снятия стресса,  
которые помогут перед экзаменом*



# Упражнение 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

- ✓ Нахмурить лоб, сильно напрячь лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксировать свои ощущения в каждый момент времени.
- ✓ Крепко зажмуриться, напрячь веки на 10 секунд, затем расслабиться — тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее.
- ✓ Наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Повторить быстрее.
- ✓ Крепко сжать губы. Расслабиться. Повторить быстрее.
- ✓ Сильно упереться затылком в стену, пол или кровать. Расслабиться. Повторить быстрее.
- ✓ Упереться в стену левой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.
- ✓ Упереться в стену правой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

# Упражнение 2

Если обстановка вокруг накалена и чувствуется, что теряется самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- ✓ Так сильно, как только можно, напрячь пальцы ног. Затем расслабить их.
- ✓ Напрячь и расслабить ступни ног и лодыжки.
- ✓ Напрячь и расслабить икры.
- ✓ Напрячь и расслабить колени.
- ✓ Напрячь и расслабить бедра.
- ✓ Напрячь и расслабить ягодичные мышцы.
- ✓ Напрячь и расслабить живот.
- ✓ Расслабить спину и плечи.
- ✓ Расслабить кисти рук.
- ✓ Расслабить предплечья.
- ✓ Расслабить шею.
- ✓ Расслабить лицевые мышцы.

Посидеть спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда появится состояния медленного плавания- это означает полное расслабление.



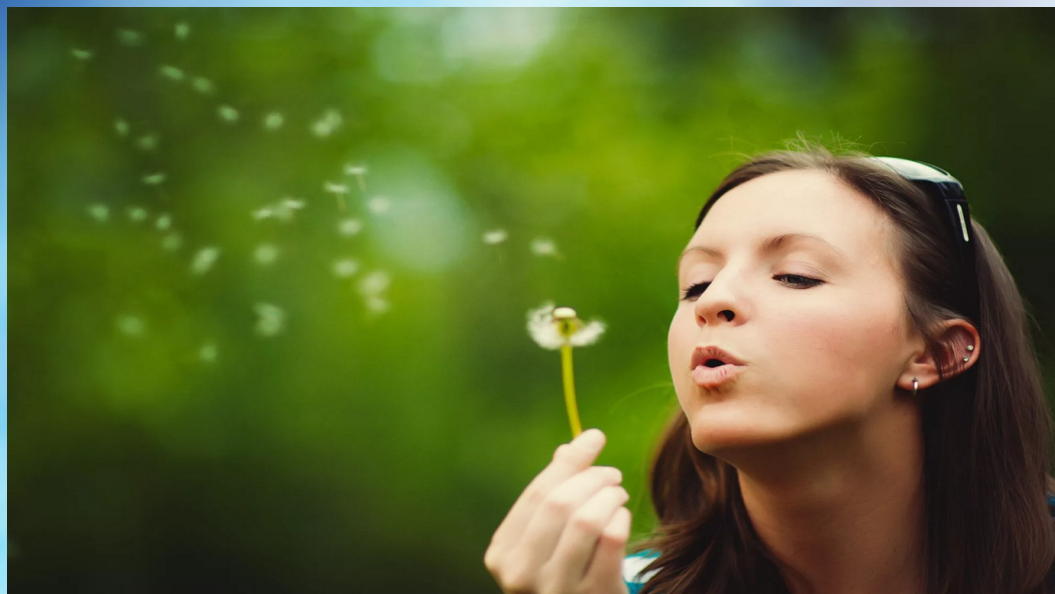
## Упражнение 3

**Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.**

- ✓ Начать считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- ✓ Закрыть глаза. Снова посчитать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхать, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
- ✓ Не раскрывая глаз, считать от 10 до 1. На этот раз представить, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- ✓ Плыть по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- ✓ Чтобы найти нужный ритм счета, нужно дышать медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю можно начать считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

## Упражнение 4 « Выдохнуть стресс!»

Как выполнять? Зажать правую ноздрю и сделать глубокий вдох левой. Задержать воздух на мгновение. Зажать левую ноздрю и выдохнуть через правую. Таким образом, в организме восстанавливается баланс кислорода и углекислого газа, и человек чувствует себя лучше.





## **Упражнения, которые помогают избавиться от волнения**

Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

✓ Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.



Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижать орех к левой ладони и делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2—3 минуты. То же проделать 2—3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке. В завершение успокоительной гимнастики слегка помассировать кончики мизинцев.





**Успехов ВАМ!**



**Телефон психологической службы**

**МАОУ СОШ № 7 89824129683**

**Почта:** rybtsevakate@mail.ru

**Сайт:**

**<http://kogschool7.ru/o-shkole/psihologo-pedagogicheskaya-sluzhba-shkoly>**

**Сайт:** <https://nsportal.ru/ryabtseva-ekaterina>

**Сайт** «Телефон доверия»

<https://telefon-doveria.ru/about/>

**Детский телефон доверия 8-800-2000-122**