



Государственное автономное учреждение  
Владимирской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
Александровский филиал



## «Точки опоры для обучающихся в период подготовки к сдаче ГИА»

Суслова Юлия Владимировна,  
педагог-психолог ГАУ ВО ЦППМС  
Александровский филиал



## Три типа трудностей

- Когнитивные трудности связанные с особенностями развития познавательных процессов и переработки информации.
- Процессуальные трудности вызванные недостаточным знакомством с процедурой проведения ГИА.
- Личностные трудности связанные с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная нестабильность, интроверсия, повышенный уровень тревожности.



## Задачи:

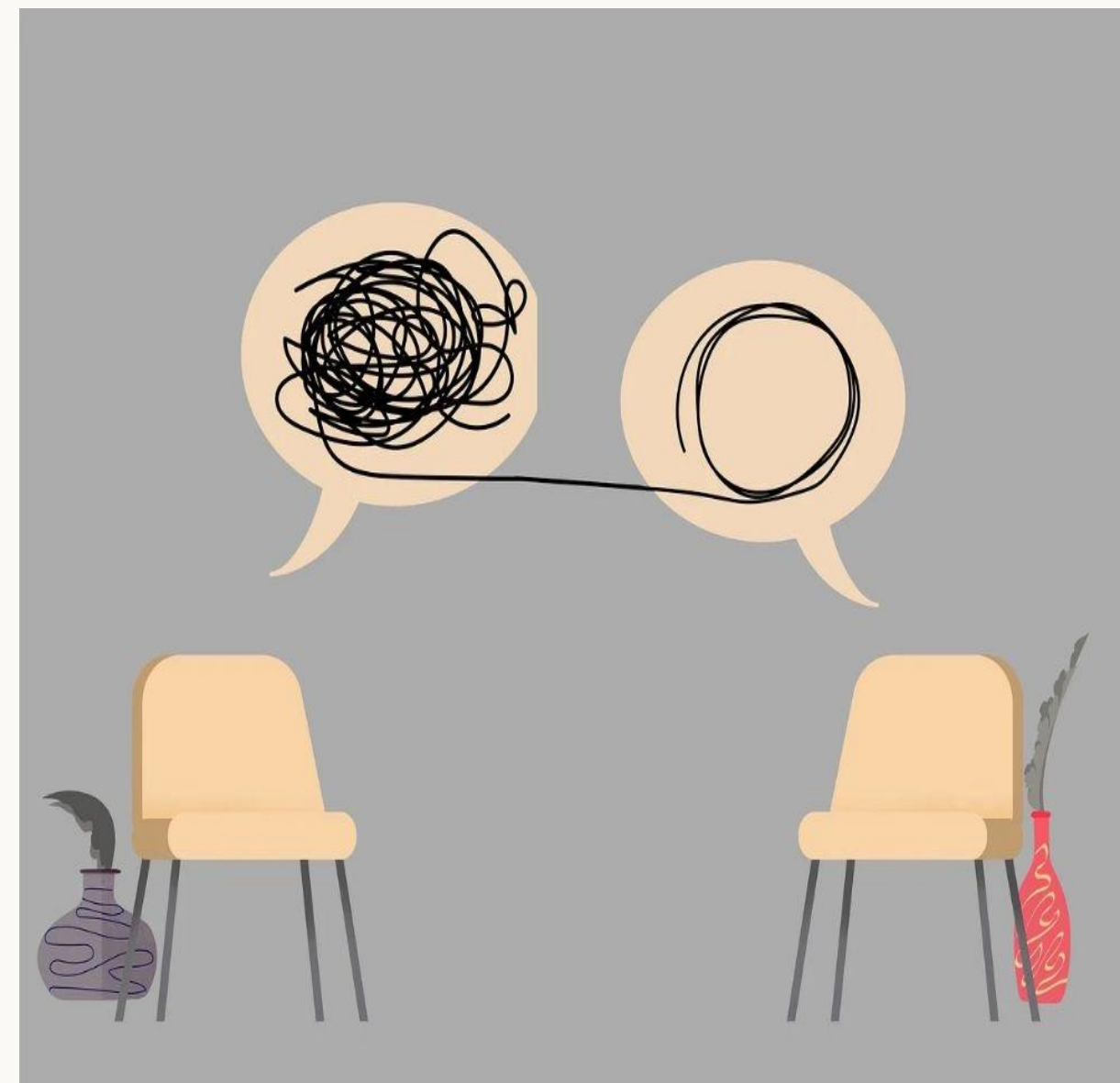
- Ознакомление и отработка навыков самоконтроля, волевой регуляции поведения и психоэмоционального состояния.
- Обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации когнитивных ресурсов в стрессовой ситуации.
- Профилактика неблагоприятных личностных деформаций у обучающихся, связанных с результатами ГИА ниже пороговых значений.



# Переформулирование

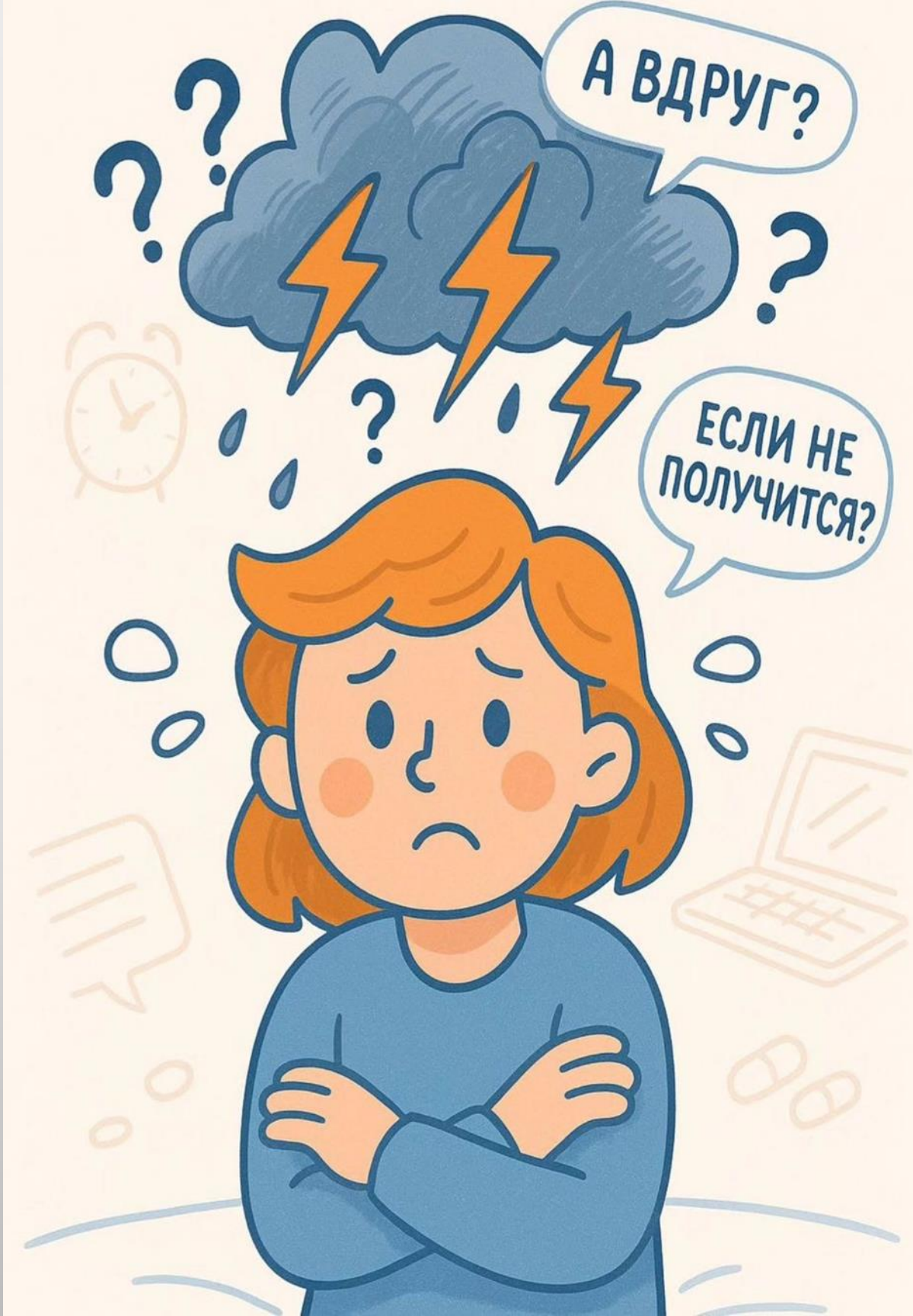
## А Ситуация: Сдача ГИА

|  |  |  |
|--|--|--|
| В: Негативная оценка:<br>это плохо             | В: Нейтральная оценка:<br>это форма экзамена           | В: Позитивная оценка:<br>это хорошо, я становлюсь взрослым |
| С: Негативные чувства: страх, тревога, печаль. | С: Нейтральные чувства: уравновешенность, спокойствие. | С: Позитивные чувства: радость, оптимизм, уверенность.     |



## Переформулирование

| Негативные мысли   | Нейтральные - позитивные мысли  |
|--|---|
| От волнения я даже не пойму вопросов.  | Я знаю, как мне избавиться от страха и нервозности, поэтому я спокойно пойду на экзамен. Кроме того, я могу прочитать более внимательно инструкцию.                   |
| Если я не сдам экзамен на хорошую оценку, то у меня не будет особой профессиональной перспективы.              | Может быть, действительно, будет трудно поступить в институт, если не очень хорошо сдашь экзамен. Но есть тогда другие варианты осуществления моей поставленной цели. |
| Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне не хватает времени для основательной подготовки. | Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день моей учебы я приобретаю все больше знаний. Я сейчас же сажусь и начинаю готовиться.                         |



## Пример

Все будут считать меня неудачником и смеяться надо мной.



## Пример

Я не знаю, что люди подумают обо мне и как будут реагировать. Возможно, что тот или иной человек будет считать меня неудачником и это будет не очень приятно, но я точно знаю, что несданный экзамен – еще никого не сделал неудачником.



## Методы запоминания:

**Метод схематизации (построение графических схем)** – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

**Метод выделения опорных пунктов** – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания: тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения, план.

**Метод структурирования** – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

**Правило трех предложений (для гуманитарных предметов)**- сначала учащийся должен внимательно прочитать весь параграф учебника, посвященный определенной теме. Затем выбрать три главных предложения, которые в общих чертах передают весь изложенный в ней материал. Три выбранных предложения необходимо несколько раз проговорить вслух, а также записать. Подобные действия помогают активизировать различные виды памяти.

**Метод 6 вопросов.**

Кто? (главное лицо)

Что?

Когда?

Где?

Как?

Почему?



Ассоциация и визуализация:





**Александр Сергеевич  
Пушкин  
(1799–1837)**



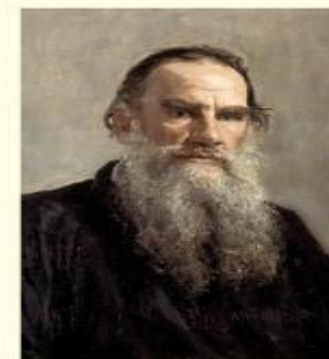
**Михаил Юрьевич  
Лермонтов  
(1814–1841)**



**Николай Васильевич  
Гоголь  
(1809–1852)**



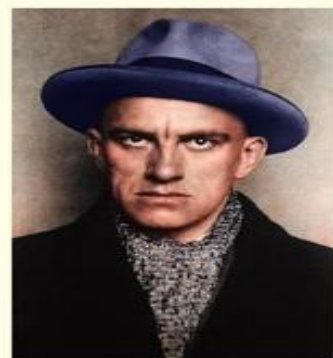
**Фёдор Михайлович  
Достоевский  
(1821–1881)**



**Лев Николаевич  
Толстой  
(1828–1910)**



**Антон Павлович  
Чехов  
(1860–1904)**



**Владимир Владимирович  
Маяковский  
(1893–1930)**



**Сергей Александрович  
Есенин  
(1895–1925)**



**Алексей Максимович  
Горький  
(1868–1936)**



**Михаил Александрович  
Шолохов  
(1905–1984)**





# ВОЙНА И МИР



# Диафрагмальное дыхание

## Техника выполнения:

Вдохнуть через нос на 4 секунды.

Задержать дыхание на 7 секунд.

Медленно выдохнуть через рот на 8 секунд.

Повторить 4–5 раз.

**Эффект:** снижает уровень кортизола (гормона стресса), замедляет сердцебиение и помогает сосредоточиться. Практика эффективна, но её имеет смысл сделать привычной – тогда техника станет естественным инструментом успокоения.



# Визуализация

## Упражнение: «Мысленная картина»

**Цель:** обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления

Время проведения: 5- 10 минут.

**Психолог:** «Сядьте удобно, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги, кисти. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться. Глубоко вдохните, втягивая постепенно воздух через нос, пока легкие не наполнятся. Выдохните также плавно через нос до полного освобождения легких. Начните новый цикл, прислушиваясь к своему дыханию. Представьте свой самый лучший день и ваше состояние в нем.



zvuki\_prirody\_-\_dozhd\_(zaycev.net).mp3



## Арт-терапия

### «Рисунок своего состояния»

**Цель:** закрепление положительного эмоционального состояния.

Время проведения: 10-15 минут.

Необходимые материалы: карандаши, листы бумаги.

Учащимся предлагается нарисовать свое состояние после выполнения упражнения: **«Мысленная картина»**



## Упражнение: «Мои желания»

**«Хочу пожелать себе на экзамене.....»**



ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**



**Удачи на экзамене!**