

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



Перезагрузка перед ГИА: эффективные стратегии борьбы с тревогой и повышения уверенности в себе

Подготовила:
педагог-психолог Бирюлина Елена Игоревна

Экзамен как
проверка
личностной
ценности

Повышенная
чувствительность
к критике,
импульсивность

Максимализм:
склонность к
крайностям

Абстрактное
мышление ещё не
полностью
сформировано,
затруднение
понимания
стратегии
подготовки и
управления
временем

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Страх
неудачи

Беспокойств
о будущем

Снижение
самооценки

Нарушение
сна и
аппетита

Чувство
перегруженности
и выгорания

Ощущение
давления со
стороны
окружающих

Прокрастинация

СТРАТЕГИИ «ПЕРЕЗАГРУЗКИ»

Интеллектуализация всего происходящего:

- волнение – это нормально, но надо уметь им управлять;
- почему нужна психологическая «перезагрузка» перед экзаменом;
- физиологические и психологические причины тревоги;
- как тревога влияет на наше мышление и память;
- САМОДИАГНОСТИКА

Режим и забота о себе

Эмоциональный интеллект
Карта эмоций моего тела

Повышение уверенности в себе

Организация рабочего пространства

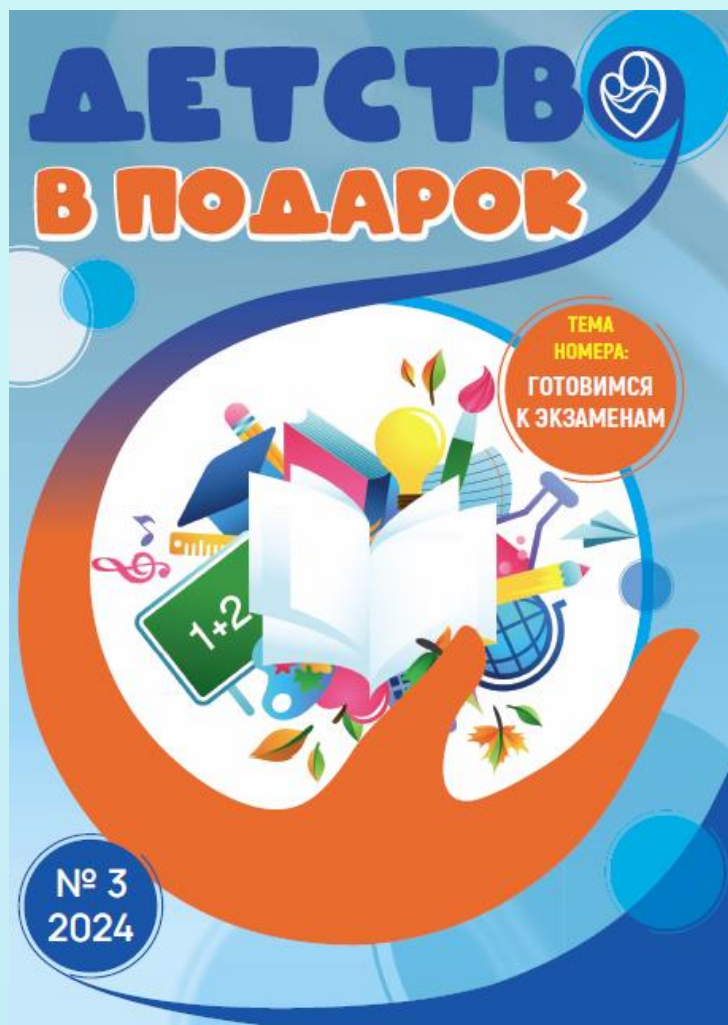
Практические техники
«перезагрузки»





Влияние длительного стресса на здоровье

САМОДИАГНОСТИКА



№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Полностью не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее согласен, чем не согласен	Абсолютно согласен
1	Я достаточно осведомлён о самой процедуре сдачи ЕГЭ	1	2	3	4	5
2	Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ЕГЭ	1	2	3	4	5
3	ЕГЭ заранее у меня вызывает тревогу	1	2	3	4	5
4	Я не очень хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	1	2	3	4	5
5	Полагаю, что смогу оптимально спланировать своё время в течение экзамена	1	2	3	4	5
6	Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ЕГЭ	1	2	3	4	5
7	Я умею работать с КИМ (контрольно-измерительным материалом)	1	2	3	4	5
8	Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1	2	3	4	5
9	Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене	1	2	3	4	5
10	Я достаточно много знаю про ЕГЭ, чтобы понять его преимущества и недостатки	1	2	3	4	5
11	Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности	1	2	3	4	5
12	С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ЕГЭ	1	2	3	4	5
13	Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку	1	2	3	4	5
14	Я сумею успокоиться в напряжённой ситуации экзамена	1	2	3	4	5
15	Я чувствую, что сдать ЕГЭ мне по силам	1	2	3	4	5
Алгоритм подсчёта в ОБРАТНОМ порядке		5	4	3	2	1

Карта эмоций моего тела

ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ

Домики Жители Карта страны

	Радость
	Удовольствие
	Страх
	Вина
	Обида
	Грусть
	Разочарование
	Интерес



МЕТОДИКА «ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ»

Домики Жители Карта страны

	— Радость
	— Удовольствие
	— Страх
	— Вина
	— Обида
	— Грусть
	— Разочарование
	— Интерес





«Психологический вирус»

У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ
ПОЛУЧИТСЯ!!!!

Я НИЧЕГО НЕ
ЗНАЮ!!!!

КАК ВСЕГДА
ОПОЗОРЮСЬ!!!!

Я – ПОЗОР
СЕМЬИ!!!!

СЕЙЧАС ВСЁ
ЗАБУДУ!!!!

НИЧЕГО НЕ
УМЕЮ!!!!

Я НЕУДАЧНИК!!!!

Повышение уверенности в себе

Победа над «психологическим вирусом»

Бояться – это нормально!
(все люди тревожатся
особенно, когда их
ожидает важный момент)

ВСЁ ХОРОШО!

Я СПРАВЛЮСЬ!

Я МОЛОДЕЦ!



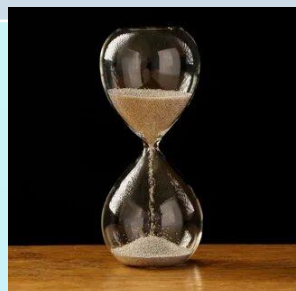
У МЕНЯ ВСЁ
ПОЛУЧИТСЯ!

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА



ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА

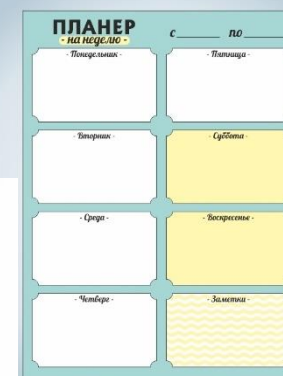
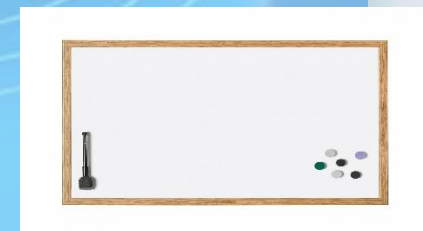
СОЗДАНИЕ ФОКУСИРУЮЩЕГО
ЦЕНТРА



ТАКТИЛЬНО-ВИЗУАЛЬНЫЕ
КОМПЛЕКСЫ



СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ К
ЭКЗАМЕНАМ – ВИЗУАЛЬНЫЙ
ПЛАН



Практические техники «перезагрузки»

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИМОНЧИКИ»

Выполняется сидя. Принимаем удобную позу, руки свободно лежат на коленях ладонками вверх. Представьте, что у вас в каждой ладони по лимончику. Постепенно сжимайте лимоны в ладонях, сначала слабо, затем все сильнее, до тех пор, пока не выжмете до конца и резко разожмите ладони. Повторить 3-5 раз.



УПРАЖНЕНИЕ «СТРЯХНИ СТРЕСС»

Предлагается потрясти руками и ногами и сбросить все негативные эмоции. Рекомендуется даже потрясти все части тела, попрыгать на месте и прохлопать себя по плечам и рукам.



ФОРМУЛЫ АУТОТРЕНИНГА

в «позе уверенного человека»:

Экзамен – лишь только часть моей жизни.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент.

Я твёрдо уверен, что у меня все будет хорошо.

Я успешно сдам экзамены.

«Меньше стресса»

Поднимите руки вверх и расположите так, чтобы между ними был угол 60 градусов. Ладони поверните вперёд, а пальцы растопырьте.

Закройте глаза. Все время напрягайте руки и ладони так сильно, как только можете.

Дышите спокойно и глубоко: вдох через нос, выдох через рот.

В завершение вдохните и задержите дыхание, напрягая все мышцы тела. Потом выдохните и расслабьтесь.



«Свежий ум»

Сядьте удобно. Сожмите правую руку в кулак, вытяните указательный палец и зажмите им правую ноздрю. Дышите только левой ноздрей полторы минуты или дольше.

Теперь зажмите левой рукой левую ноздрю, продолжайте столько же, сколько в первый раз. Выдохните и расслабьтесь.

В этой медитации важно дышать медленно и глубоко. Старайтесь вдыхать животом, а потом наполнять воздухом легкие. На выдохе, наоборот, сначала выпускайте воздух из легких, а в конце — из живота.



«Хорошее настроение»

Сядьте удобно. Сложите ладони перед собой в виде чаши — правая на левой. Глаза чуть приоткрыты, взгляд на ладони.

Вдохните через нос, сформулируйте негативные мысли и чувства, которые вами владеют. Ненадолго задержите дыхание, а потом с силой выдохните через рот весь негатив на свои ладони.

В завершение вдохните и задержите дыхание, напрягая все мышцы тела. Потом выдохните и расслабьтесь.

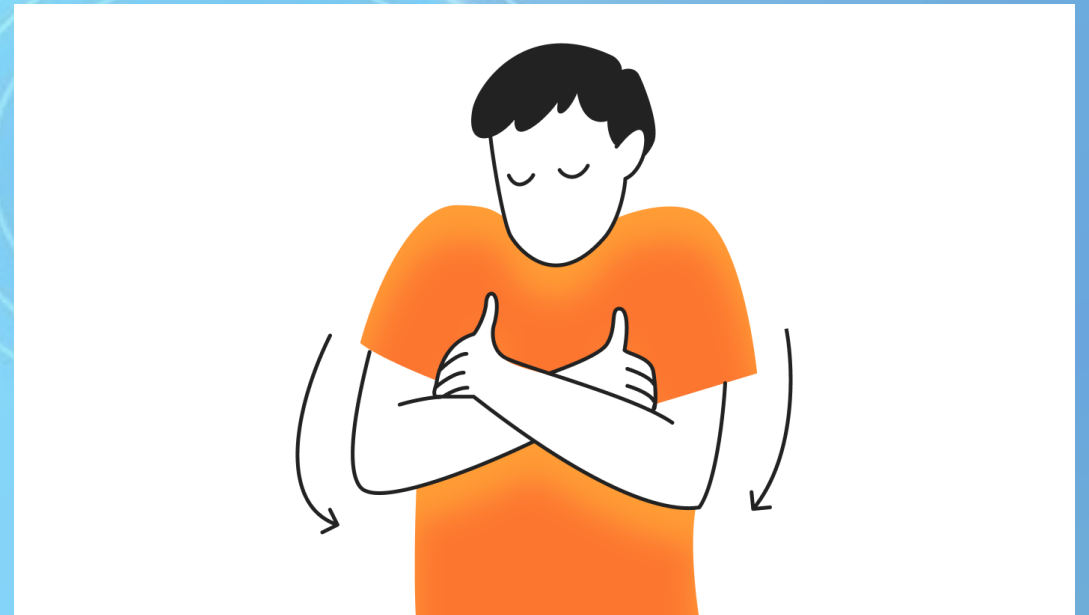


«Эмоциональный баланс»

Сначала выпейте полный стакан воды — это тоже часть медитации. Когда вы восстанавливаете водный баланс в организме, стресс сразу же уменьшается.

Перекрестите руки на груди, кисти поместите под мышки. Убедитесь, что голова не наклонена, подбородок слегка подтянут к шее. Поднимите плечи и все время тяните их к ушам.

Закройте глаза, дышите спокойно. В таком положении дыхание автоматически замедляется и к вам возвращается эмоциональный баланс. В конце просто расслабьтесь.



Антимедитация, или Медитация с лотосом.

Сядьте удобно. Сложите руки в лотос: соедините основания ладоней, кончики мизинцев и больших пальцев. Держите лотос на уровне лица примерно в 15 сантиметрах от него, локти расслабьте. Закройте глаза и делайте все возможное, чтобы не медитировать. Думайте о коллегах, срочных задачах, домашних делах, покупках, ремонте... Чем активнее вы думаете, тем сильнее эффект. Если ничего не приходит в голову, вспоминайте таблицу умножения или стихи. Дышите спокойно через нос. В завершение вдохните и задержите дыхание, напрягая все мышцы тела. Потом выдохните и расслабьтесь.



Техника визуализации «Вода»

«В начале представьте своё состояние в данный момент. Скорее всего, вода будет волноваться, возможно, это будет бушующее море.

Представьте цвета, погоду, облака. При визуализации чем подробнее вы воображаете, тем лучше. Потом потихоньку успокаивайте воду в воображении. Волны становятся меньше. Ветер стихает. Выглядывает солнце. Представляете до тех пор, пока водная поверхность полностью не станет гладкой».



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122

Короткий номер

124

Источники литературы

- Методические рекомендации по психологической подготовке к ГИА/авт.сост.: Пономарева Я.В., Давыдова Т.Н., Карлина К.А. – Липецк Г(О)БУ Центр «Семья», 2025. – 34 с.
- №3, 2024 журнал «Детство в подарок». Тема номера: «Готовимся к экзаменам»
- А.И. Копытин, Б.Корт. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. – М: Психотерапия, 2011. – 128 с.
- Интернет-источники: <https://www.kontur-extern.ru/info/6392>