



Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Ермишинский Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Развитие»

# ПЕРЕМЕНКА

Газета для учащихся

№3(31) март 2018

391660, Рязанская область р.п. Ермишь ул. Садовая д. 2 Тел: 8 (49144) 2-55-73  
E-mail: [CENTR\\_PMSS@MAIL.RU](mailto:CENTR_PMSS@MAIL.RU) [WWW.ERMICENTRPMSS.UCOZ.RU](http://WWW.ERMICENTRPMSS.UCOZ.RU)



**Дорогие ребята!**

Уже скоро наступит пора экзаменов.  
Мы надеемся, что наша газета поможет Вам  
психологически подготовиться  
и успешно сдать экзамены.

**Удачи Вам!**

## РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ

Прежде, чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:



- Вас встретят доброжелательные организаторы.
- Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами.
- На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у организаторов.
- Внимательно изучите «Правила для выпускников», тогда многие вопросы по организации и проведению единого государственного экзамена решатся сами собой.



Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзаменам, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

При необходимости обратитесь к психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.



## ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ



Дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета. Это могут быть картинки, коллаж).

Составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше.

Через каждые 40-50 мин занятий необходим активный перерыв. Материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме).

## НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА



Настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но и не «зацикливайтесь» на них.

С вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

## ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА



В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д).

*Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!*

Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.

*Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.*

Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.

*Думай только о текущем задании!*

Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

*Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами, заметить явные ошибки.*

Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции!



Тебя уже беспокоит предстоящий единый государственный экзамен? Научись бороться со своим волнением, тревогой, страхами и ты намного лучше сдашь экзамены, потому что ЕГЭ построен на психологической основе. Если ты психологически не готов к трудностям, у тебя обязательно появятся бесконечные переживания, страхи и в итоге — стресс.

## КАК ТЫ МОЖЕШЬ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

### Правильно дышать.



Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.

Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета — вдох, на пять—шесть — выдох.

Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом дыхания. При этом слова «Я» и «И» следует произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.



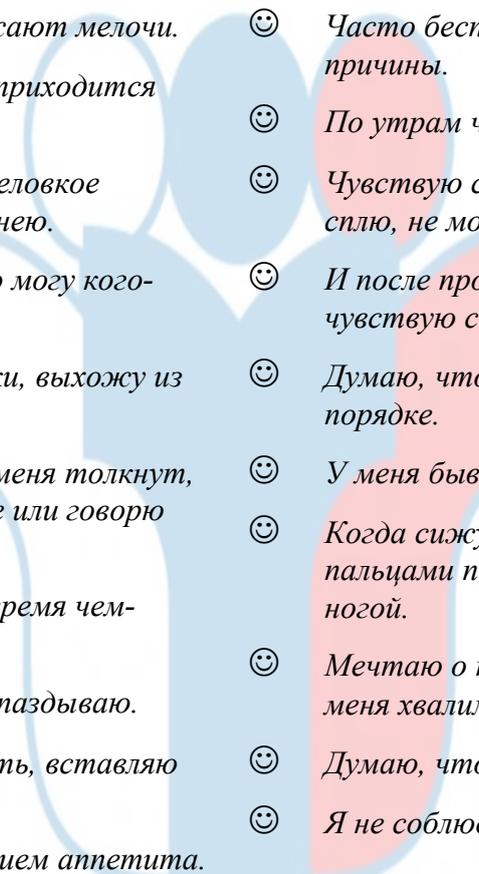
Можно **начертить на листе бумаги** (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.



Во время экзамена **стресс можно ослабить с помощью упражнений**, которые сжигают стрессовые гормоны. Для этого напрягите каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудьте в таком состоянии пару секунд и расслабьтесь. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете, что вам стало легче.



**Самый быстрый и наиболее эффективный способ** преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

- 
- ☺ *Меня редко раздражают мелочи.*
  - ☺ *Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.*
  - ☺ *Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.*
  - ☺ *Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.*
  - ☺ *Не переношу критики, выхожу из себя.*
  - ☺ *Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.*
  - ☺ *Все свое свободное время чем-нибудь занят.*
  - ☺ *На встречу всегда опаздываю.*
  - ☺ *Не умею выслушивать, вставляю реплики.*
  - ☺ *Страдаю отсутствием аппетита.*
  - ☺ *Часто беспокоюсь без всякой причины.*
  - ☺ *По утрам чувствую себя плохо.*
  - ☺ *Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.*
  - ☺ *И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.*
  - ☺ *Думаю, что сердце у меня не в порядке.*
  - ☺ *У меня бывают боли в спине и шее.*
  - ☺ *Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.*
  - ☺ *Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.*
  - ☺ *Думаю, что я лучше многих.*
  - ☺ *Я не соблюдаю диету.*

### Ответь на вопросы и посчитай баллы.

почти никогда 1 балл;  
редко 2 балла;

часто 3 балла;  
почти всегда 4 балла.

**30 баллов и меньше.** Вы живете спокойно и разумно, умеете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

**31–45 баллов.** Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

**46–60 баллов.** Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

**61 балл и больше.** Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.