

## Экзамен. Психологические аспекты



*Здравствуйте, выпускники, родители и все те, кто совсем скоро приступает к сдаче итоговой аттестации. Работа с выпускниками по программе «Психологическая подготовка к сдаче ЕГЭ» помогла выявить основные трудности, которые испытывают учащиеся при подготовке к сдаче экзаменов: запоминание большого объема информации, неуверенность в своих силах, повышенный уровень тревоги и волнения. Как можно преодолеть данные трудности? Существует ряд приемов и правил, которые помогают подготовиться к экзаменам и успешно их сдать.*

### Основные принципы повторения.

- 1) Информацию повторяют в течение 20 секунд сразу после ее восприятия.
- 2) Повтори, выждав 10 минут (для запечатления).
- 3) Для перевода материала в долговременную память повторить через 2 – 3 часа, затем через 8 – 9 часов.
- 4) Повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти)

Часто перед и во время экзамена возникают негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации экзамена необходимо уметь управлять своим психофизическим состоянием.

Еще в начале XX века американский врач Джекобсон доказал, что умственному напряжению всегда сопутствует мышечное. Поэтому для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также предупреждения их возникновения психологи рекомендуют мышечное расслабление – релаксацию.

Из опыта моей работы наиболее часто используется выпускниками упражнения «Контраст» и «ресурсные состояния». «Контраст» основано на «законе маятника»: произвольное расслабление той или иной группы мышц всегда

следует за ее напряжением. Человек может вызвать у себя какое-то приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, некоторое время «вживается» в это состояние, запоминает его и тренирует способность вырывать его по желанию. Это состояние называется ресурсным, и, научившись быстро вызывать его, можно включать это состояние в трудные минуты.

### Упражнение.

Вспомните или придумайте место, где вы чувствуете себя в безопасности, где вам хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берега моря. Осмотритесь вокруг, ощутите запахи, прислушайтесь. Почувствуйте, как от этого места исходит тепло и безопасность. Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Это место – ваше безопасное убежище, место для внутреннего отступления. Вы можете в любое время возвращаться сюда.

Ура! Состояние отличное, и можно продолжать работу. Для стимуляции познавательных способностей можно использовать простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливать фалангу каждого пальца другой руки, начиная с костевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межкопцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину правой ладони. Ощутимым нажимом



## Экзамен. Психологические аспекты (начало на стр.)

совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

**Удачи Вам на экзаменах!**

*Педагог-психолог  
Михеева Л. К.*

экзаменационным тестированием, проявляются не только в усвоении учебного материала и привыканию к тестовой системе оценки знаний, но и в психологических аспектах подготовки к экзаменам. Особую помощь в корректировке внутренних психологических процессов и переживаний нам оказывают психологические занятия с Михеевой Л.К., основу которых составляют методы психологической подготовки к ЕГЭ. Изученные нами приёмы помогают сосредоточиться на конкретной поставленной задаче: систематизировать знания во время повторения и умения вовремя «перевести дух» при выполнении теста. О реальном полезном действии таких занятий говорят ухудшившиеся результаты при выполнении пробных экзаменов (данные статистики). Кроме того, такие занятия и изученные на них при-

### Отзывы учеников

**Ляпина Л. и Веснина В., ученицы 11а:**

«Уроки психологии дали нам очень много полезных навыков. Помогли нам сосредоточиться во время важных моментов нашей жизни – во время экзамена. Ведь наше будущее зависит от

результата экзаменов, а чтобы хорошо их сдать, нужно уметь держать себя, настроить себя на лучший результат. Именно такие навыки приобрели мы на уроках психологии.

Чтобы сосредоточиться, можно вспомнить и использовать некоторые приёмы: ритмическое дыхание,

мышечную релаксацию. И что самое главное нам запомнилось, что на экзамен надо идти уверенно и мысленно повторять бодрящие фразы: «Я всё знаю!», «Я всё решу!», «Было и труднее!».

Мы уверены, что все приёмы, упражнения помогут сдать успешно экзамены, поступить в ВУЗы и осуществить свои мечты».

**Омельшин А., ученик 11а:**

«Финал весны, месяц май, всегда приносит особую внутреннюю радость, душевный восторг. Но эти чувства у выпускников всегда сочетаются с тревогой и переживаниями перед экзаменами. Можно сказать, что в этом учебном году учащимся 11 классов приходится особенно трудно в связи с введением ЕГЭ. И трудности, вызванные единым



ёмы помогут нам и в дальнейшем: в вузах и в ряде сфер деятельности: в медицине, в военной службе».

**За дополнительной информацией  
на тему**

**«Психологическая  
подготовка к ЕГЭ»**

**обращайтесь на официальный сайт  
МОУ СОШ № 3,**

**раздел**

**«Психолого-социальная служба»**

<http://sites.google.com/site/sajtmousosno3gkulebaki/>

## Движение волонтеров

### Кратко о движении:

Волонтерское движение в школе осуществляется в рамках психологического сопровождения субъектов образовательного пространства. В волонтерское движение школы вовлечены учащиеся 7-11 классов. В группы волонтеров входят учащиеся «группы риска», учащиеся, состоящие на учете на ВШК.

**Цель:** сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся.

### Задачи:

1. Создать условия для вовлечения учащихся в разнообразные виды профилактической деятельности.
2. Обеспечить взаимодействие школы с социальными партнерами по вопросам профилактической работы.
3. Обмен и распространение опыта работы среди школ и других учебных учреждений города и района.

### Мероприятия 2008/2009г.:

- занятия по теме: «Психическая саморегуляция. Методы саморегуляции эмоциональных состояний» в рамках дней психологии среди учащихся школы и учителей;
- психологические тренинги «Умей владеть собой» в рамках недели психологии обмен опытом работы близлежащих школ, вспомогательной школы-интерната;
- участие в областном антинаркотическом конкурсе «Мы выбираем жизнь»;
- участие в районном конкурсе граффити «Молодежь выбирает здоровье»;
- организация акции «Мы за жизнь» (против наркомании, СПИДа);
- участие в акциях «За здоровый образ жизни» (против курения, алкоголизма);
- участие в предметных неделях;
- программа факультативного курса «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании».

### О юных волонтерах:

*Салкова Лилия – ученица 10А класса МОУ СОШ №3. Ответственная, добросовестно относящаяся к учебе и ко всем поручениям ученица. Увлекается бисероплетением, игрой на гитаре. По характеру - добрый и отзывчивый человек. В школьных мероприятиях участвует с удовольствием, любит активное времяпрепровождение. В волонтерском движении школы участвует с 9 класса. Решение помогать другим для нее осознанное.*



*Шатков Сергей – ученик 10А класса МОУ СОШ №3. Любит помогать другим людям. Центральное место в его жизни занимает спорт, при этом добросовестно относится к учебе и принимает активное участие в соревнованиях за честь школы и района. В волонтерском движении школы принимает участие с 9 класса. По его мнению, такая деятельность идеологически правильно отражает его образ жизни.*



## Быть здоровым здорово!

Недавно я была на съезде волонтеров, девиз которого «Быть здоровым здорово». Проходил съезд в лагере «Красный плес». Туда прибыли волонтеры со всей области. Многие из них уже ездили на подобные сборы, но есть и новички, такие как мы. От нашей школы ездили я и Сережа Шатков, из нашего города были еще двое ребят из 7 школы. С нами проводили много различных игр и упражнений на знакомство и сплочение коллектива. Ведь за такое короткое время, а были мы там три дня, мы должны были стать одной командой, лучше сказать семьей. И у нас это получилось. Мы ни минуты не сидели на месте: тренинги, КВН, собрания, различные соревнования на скорость, ловкость и смекалку поджидали нас каждый день.

За все время мы полу-

чили столько положительных эмоций, что хватит на долгие месяцы. В основном ребята одного возраста, все отзывчивые и веселые. Кураторы и психологи следили за дисциплиной и все организовывали для нас. Мы были во втором отряде, который назывался «ОМОН» (отряд молодежи особого назначения). На мой взгляд, наш отряд был самым дружным и веселым, может потому что в нашем отряде было много тех, кто уже бывал на таких сборах. Каждый вечер мы собирались на «свечку», т.е. собрание, где каждый высказывал свое мнение, совершенно не боясь, что про него скажут другие (т.к. было такое правило, что никто не критикует мнение другого). Уезжать было грустно, несмотря на то, что знали мы всех только три дня – подружиться успели с каждым. Все обме-

нивались номерами, аськами и обещали встретиться.

Конечно, нам есть чему поучиться у тех волонтеров, которые в этом деле не первый год: коммуникабельности, отзывчивости и самим не только получать положительную энергию, но и уметь ее передать другим людям. Не зря в одном из корпусов лагеря на стене висит высказывание «Мало знать, надо применять и делать!» Этим все сказано. Я думаю, что развитие волонтерского движения в нашей школе не прекратится, а станет еще интенсивнее, чтобы мы, ученики, могли помочь людям, которые в этом нуждаются. Ну и, конечно, для того, чтобы нас почаще приглашали на такие сборы, на которых мы сможем узнать много нового, познакомиться с интересными людьми.

*Л. Салкова, 10а класс*

## Фоторепортаж о конкурсе граффити:



*Команда учащихся 10-го класса МОУ СОШ № 3 в 2008 году победила в районном конкурсе граффити. Поздравляем победителей!*





## Клуб «Я - исследователь»

Исследовать, открыть, изучить - значит сделать шаг в неизведанное и непознанное. Деятельность исследователя- творческая деятельность, а сам исследователь- творец. В наших представлениях мы именуем исследователем прежде всего того, кто ведёт научный поиск. Но шаги в неизведанное характерны не только для тех, кто занимается наукой, но и для тех, кто занят искусством, политикой, экономикой, военным делом.

Под учебной исследовательской деятельностью младших школьников мы понимаем целенаправленную творческую учебно-познавательную деятельность по открытию нового для учащегося знания об объекте исследования, способе или средстве деятельности.

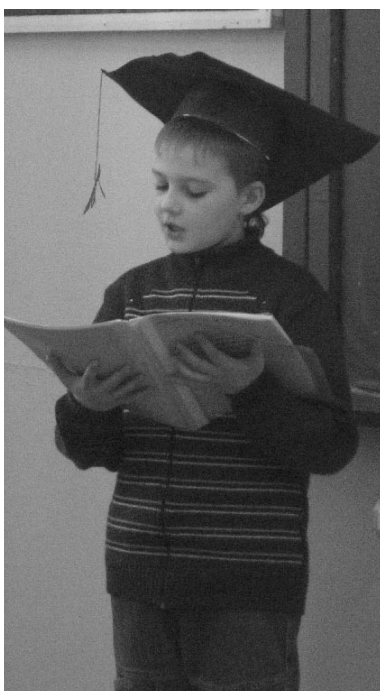
Исследование позволяет ставить серьёзные проблемные вопросы, исследовательские задачи, а детская тяга «к тайнам» превращает ребёнка в исследователя.

### **И.Фатеев, 4а « Кто такие крокодилы»:**

*«Я узнал, что крокодилы хорошо видят во сне, потому что у них имеется третье веко... Самый крупный нильский- длина его более 8 метров...»*

### **С.Клементьев, 4а «Верность профессии: педагогическая династия в три поколения»:**

*«...Я стану педагогом и буду полезен другим людям, а значит, семейная династия не прервётся... Следующая задача, над которой я буду работать- составление генеалогического дерева моей семьи».*



### **Н.Можжаева, 4а «Мой кот»:**

*«...Из всех домашних животных только кошки пользуются свободой действий: ухаживают и приходят, когда хотят...Проведя эксперимент, я выяснила, что моя кошка предпочитает рыбу любой другой пище».*

Об этом рассказали в своих исследовательских работах члены клуба «Я - исследователь», на заседаниях которого школьники учились выбирать темы исследования, обсуждать гипотезы, составлять план, обсуждать результаты работы.

В этом учебном году исследовательские работы учащихся 4а класса Клементьева Сергея «Верность профессии: педагогическая династия в три поколения» и Орлова Михаила «Кто такие пираты?» были представлены на районный конкурс «Старт в науку», занявшие соответственно 2 и 3 места.

Впереди нас ждут новые открытия чудесного мира в ярких, живых красках.

*Н.Н.Комарова, руководитель клуба  
«Я - исследователь»*



## Я выбираю жизнь!

24 февраля в нашей школе прошел психолого-социальный практикум «Школа без наркотиков: система межведомственного взаимодействия». На этом мероприятии обсуждалась проблема наркомании среди подростков.

На нем присутствовали учащиеся 7-10 классов, приглашенные гости: подростковый врач-нарколог А.М. Лачинов, инспектор ПДН ГОВД Кулебакского района Ю.М. Горюнова, главный специалист УО, педагог-психолог Л.И. Соколова, помощник благочинного Кулебакского округа по образованию иерей Николай Болдырев, главный специалист КДН и ЗП Администрации Кулебакского района О.В. Миханова, заместитель главы Администрации Кулебакского района, председатель межведомственной комиссии по профилактике наркомании и токсикомании на территории Кулебакского района Ж.В. Глебова, ответственный секретарь антинаркотической комиссии при аппарате губернатора Нижегородской области В.Н. Федотова, областной подростковый нарколог родители, учителя.

Подготовили этот семинар педагог-психолог высшей категории Л.К. Михеева, заместитель директора по воспитательной работе Е.Е. Кошечева, вела практикум Л.К. Михеева.

Цель встречи – активизация и повышение качества работы по профилактике наркомании. Проблема рассматривалась в разных аспектах: психологическом, медико-биологическом, гражданско-правовом, социальном, духовно-нравственном и через работу

молодежных СМИ.

Ученики рассказали о психологическом аспекте проблемы наркомании, о том, как важно вовремя сказать «нет» и не идти на поводу у ребят неосознавших,



какую ошибку в жизни они совершают, вставая на путь наркомании.

Участников очень за-

интересовал этот разговор, они приняли активное участие в психологических играх, предложенных ведущей. С интересом просмотрели видеоролик, сделанный творческой группой 11 классиков

«Видеомастерская» (руководитель Е.Е. Кошечева) на тему «Мы выбираем жизнь», в котором корреспонденты школы Юлия Ковтун и Илья Омелин (10а кл.) интервьюировали горожан по вопросам: актуальность проблемы наркомании в Кулебаках, каким они видят будущее своих детей и какие способы борьбы с наркоманией, с их точки зрения, наиболее эффективны.

Ролик показал, что кулебачане позитивно смотрят в будущее.

Н. М. Шумова,  
редактор журнала «Фотон+»

### Мнение учеников

#### Пантуров Илья, 7а:

*«Очень понравилось выступление учащихся девятого класса. Они рассказывали о том, что наркотические вещества могут сделать со здоровьем человека, например, попав в организм, они поражают здоровые клетки, всю пищеварительную систему. Я понял очень важную вещь, что жизнь человеку дается один раз и её надо беречь».*

#### Сузаева Полина, 7а:

*«Это мероприятие мне очень понравилось тем, что оно было интересным, увлекательным и поучительным. Теперь я всем друзьям буду рассказывать, что наркотики – смерть!»*

#### Михалева Александра, 7а:

*«Наша группа работала над способами отказа от психоактивных веществ. Надеюсь, что наши способы помогут многим отказаться от наркотиков и других запрещенных веществ. На практикуме я поняла самое главное: жизнь бесценна, а наркотики убивают и душу, и жизнь. Надо сказать наркотикам твердое «нет» и получать от жизни только счастье и радость».*

#### Касаткина Виктория, 7а:

*«Никогда-никогда не надо употреблять наркотики: надо ценить свою жизнь – она драгоценность. Употребление психоактивных веществ – смерть всего человечества».*