



## Мышечная релаксация

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох. Можно работать со следующими группами мышц:
  - лица (лоб, веки, губы, зубы);
  - затылка, плеч;
  - грудной клетки;
  - бедер и живота;
  - кистей рук;
  - нижней части ног.



## Дыхательная релаксация

**Мобилизирующее дыхание** – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

**Успокаивающее дыхание** – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания. Количество таких тактов определяется индивидуально с учетом тренированности и состояния в конкретной ситуации.



## Литература

1. Березина Т.Н. Тренинг интеллектуальных и творческих способностей.—СПб., 2010
2. Практикум по возрастной и педагогической психологии / Под ред. И.В. Дубровиной.—М., 2000.
3. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / сост. М.А.Павлова, О.С. Гришина.—Волгоград: Учитель, 2011
4. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ: работа с учащимися, педагогами, родителями.—М.: Генезис, 2009.



Управление образования и науки  
Липецкой области

Липецкий институт развития образования

✉ 398600, г. Липецк, ул. Циолковского, 18.  
www.deptno.lipetsk.ru, root@obluno.lipetsk.su  
☎ «Горячая линия» ЕГЭ — 8 (4742) 34-75-09

Управление образования и науки  
Липецкой области

Липецкий институт развития  
образования

В ПОМОЩЬ ВЫПУСКНИКАМ

## Психологическая подготовка к ЕГЭ



Липецк, 2013-2014



## Приемы работы с запоминанием материала

*Группировка* — разбиение материала на группы по какому-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

*Выделение опорных пунктов* — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

*План* — совокупность опорных пунктов.

*Классификация* - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

*Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

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

*Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

*Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

---



## Методы активного запоминания

### Метод ключевых слов.

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить - как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

---



## Метод повторения И.А. Корсакова

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день — 2 повторения;

2-й день — 1 повторение;

3-й день — без повторений;

4-й день — 1 повторение;

5-й день — без повторений;

6-й день — без повторений;

7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

---



## Комплексный учебный метод

При комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

---



## Как управлять своими эмоциями

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце — это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

---



## Способы снятия нервно-психического напряжения

- Мышечная релаксация
- Дыхательная релаксация
- Аутотренинг (аутогенная тренировка)

*Правила составления формулы аутотренинга:*

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

---