



# Психологический вестник

Выпуск  
№20

апрель  
2019 год

Электронное издание для специалистов, родителей и учащихся

Сегодня в  
выпуске:

Всероссийская акция  
(информация для всех)  
стр.2

Победа над собой  
стр. 4

Приемы, помогающие  
мобилизовать интеллектуальные  
возможности  
стр. 7

Победа  
стр.3

АНКЕТА «Самооценка  
психологической готовности к  
ЕГЭ»

стр.5-6

Как управлять собственными  
эмоциями

стр.8

Тема номера:

## "Высший балл на экзамене: миф или реальность?"



Вашему вниманию предлагается двадцатый выпуск электронного издания  
«Психологический вестник»!

*Этот выпуск именно для учащихся. Для тех, кого волнует вопрос сдачи ЕГЭ, кому  
важно получить максимальный результат и проявить себя «на все 100»!*

Наш центр находится по адресу:

Калужская область, г. Киров, ул. Ленина, д.3

Тел/факс (48456) 5 – 70 - 45e-mail: [cherkir-tsentr@mail.ru](mailto:cherkir-tsentr@mail.ru)

наш сайт: <http://psicentr40.ucoz.com//>

## Всероссийская акция

В апреле 2019 года стартовала, ставшая привычной, ежегодная акция, инициированная Рособрнадзором, «100 баллов для победы». Пройдет она уже в пятый раз и будет приурочена к году Театра в России. Поэтому, естественно, при настрое на эту самую победу, невозможно обойти стороной такой замечательный предмет, как литература! На страницах данного вестника вы встретите много цитат известных писателей, поэтов о том, как важно и необходимо настраивать себя на максимальную результат, верить в себя и свои силы, уметь преодолевать препятствия!



ЕГЭ – это то, что уже привычно вошло в нашу жизнь. И, если вначале введения данной процедуры, важным являлось именно её прохождение, то сейчас выпускников ориентируют на получение высшего балла. Высший балл по ЕГЭ – это не только показатель высокого уровня знаний, но и свидетельство целеустремленности, собранности, способности контролировать свое состояние. Это показатель хорошего уровня личностной готовности к преодолению жизненных трудностей. Согласитесь, если врач-хирург будет отлично понимать все нюансы своей деятельности, знать особенности строения человеческого организма, но будет падать в обморок при виде крови или разрезов, то какой толк от такого специалиста! Или летчик, который умеет отлично управлять самолетом, но только... в условиях тренажера. А как только машина отрывается от земли – это вгоняет его в паническое состояние, дезорганизует всю деятельность... Не правда ли, трагические картины? И выпускник, который имеет пятерки по всем предметам, но в ситуации ЕГЭ впадает в панику, тоже вызывает много вопросов. Ведь основная задача человека – уметь применять свои знания, настойчиво добиваться поставленной цели в любых условиях, иногда далеких от нормальных. Как говорил известный специалист по стрессу Ганс Селье: «Настойчивость - это способность к длительному и упорному преследованию поставленной цели. Она зависит от умения сосредоточиться на решении поставленной задачи, сохранять спокойствие в случае неудачи, однообразной работы и даже успеха; она черпает свои силы в здоровом оптимизме, мужестве и вере». Посмотрите, как все четко разложено на составляющие: настойчивый человек преследует свою цель именно длительно и упорно, сосредотачивается только на ней, эмоционально устойчив в любой момент, а силы ему придают оптимизм, мужество и вера. Разве здесь есть хоть слово о пессимизме, тревожности и т.д.? Нет. И не может быть, так как все свои слабости человек, настроенный на победу, умеет подчинять своей воле. Он управляет ситуацией, а не ситуация им. «Он скользил, карабкался, падал, поднимался, нащупывал дорогу и упорно шел вперед — вот и все. В этом тайна всякой победы» (Виктор Гюго «Человек, который смеётся»).

Чем больше трудностей в борьбе,  
Тем и победа будет краше.

пишем.рф

Лопе де Вега



### ПОБЕДА

Победа! Нет слова слаще,  
Когда стоишь на вершине.  
У ног целый мир... Что краше?  
Все дело в стремлении, силе.

В победе – всегда ожидания,  
Упорство, настойчивость, слезы,  
В победе – твоё желание,  
Фантазии, думы, грезы.

В победе – мудрость и разум,  
Она по плечу для сильных,  
В победе нет места фразе:  
«Препятствия мне непосильны».

И пусть на пути к победе,  
Встречались порой поражения.  
Прошел этот путь достойно,  
Ушли прочь тревоги, сомненья.

Победа всегда отрадна,  
Она - твой труд и терпенье,  
Победа – твоя награда,  
На будущее вдохновенье.

Елена Овчинникова

Ну что, хотите испытать сладкий вкус победы, уважаемые выпускники? Тогда вперед! Смело вперед, к покорению вершин и преодолению собственных страхов! Пусть ваше «стобалльное» желание прочно поселится в вашей душе и не оставит места сомнениям и страхам! Пусть оно управляет вами, руководит, подчиняет себе все ваши действия. Пусть каждый ваш шаг будет продуманным, выверенным, ведущим вас к подобной однозначности: только 100 и ни баллом меньше! Разве эта победа не стоит того, чтобы к ней стремиться? Конечно, стоит! Смело отбрасываем в сторону частичку «не» и повторяем эту замечательную фразу: **«Эта победа стоит того, чтобы к ней стремиться!»** Итак, я за сто баллов! А вы??? Если да, то начинаем готовиться...



## Победа над собой



Любая победа обусловлена победой над собой. Победой над своими страхами, неуверенностью, сомнениями, тревогами. Это длительная и серьезная работа. Каждодневный, непрекращающийся труд. Невозможно заниматься саморазвитием, добиваться в этом успехов, а потом махнуть рукой и...немного отдохнуть. Если уж и решились на такую

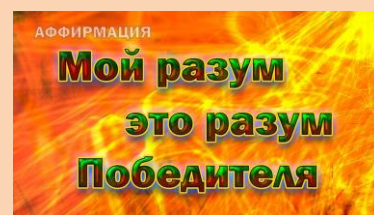
серьезную работу, то нужно вести ее очень планомерно, не позволяя себе отступать и сдаваться.

Итак, для начала следует определиться, что же необходимо развивать или корректировать? Тут нет общих схем, все зависит от особенностей человека. Кому-то нужно больше усидчивости, кому-то поработать над своей тревожностью, кому-то развивать умение управлять собой в стрессовой ситуации. Если с анализом собственных трудностей при подготовке и сдаче ЕГЭ возникают рассогласования – попробуйте провести анкетирование по методике М.Ю. Чибисовой, которая представлена на следующей (пятой) странице. Вы сможете понять, какая из трех составляющих психологической готовности к ЕГЭ у вас недостаточно высока.

*Во-первых*, необходимо четко знать всю процедуру прохождения ЕГЭ. Недостаточная осведомленность – это благоприятнейшая почва для домыслов, догадок, ужасных картинок в духе лучших триллеров. «У страха глаза велики» – мудрость, высказанная в народной сказке. Чего и нет, то можно придумать. А когда знаешь все до мелочей – чего тут додумывать. Все ясно. Важнейший момент – это тренировки. Желательно как можно больше прорешивать всевозможных демо-версий, пробных вариантов. Анализировать особенности выполнения, определяя «западающие» области знаний, садиться за учебники, а затем опять возвращаться к пробному выполнению. Но это, конечно, не значит, что перерывы вам не нужны, отдыхать не стоит. Труд и отдых должны гармонично сочетаться. Никаких перегрузок! Вы учились в школе много лет, сейчас самое время суммировать то, что вы получили, а не постигать науки заново.

*Во-вторых*, нужно осваивать способы саморегуляции, контроля собственного состояния и активизации внутренних ресурсов (с некоторыми советами можно познакомиться на странице 7).

*В-третьих*, постигайте способы преодоления экзаменационной тревожности. Эмоциональное состояние, приводящее к длительным переживаниям по любому поводу – все это приводит к истощению и нервным срывам. Попробуйте использовать силы разума. Самое простое, что можно сделать – применять аффирмации как способы положительного настроя на победу (примеры – справа) (и на странице 8).



## АНКЕТА «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ»

(модификация методики М. Ю. Чибисовой)

*Инструкция:* Для успешной сдачи ЕГЭ необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твоё мнение.

| №  | Утверждения                                                                                                                                      | Полностью не согласен | Скорее не согласен, чем согласен | Затрудняюсь ответить | Скорее согласен, чем не согласен | Абсолютно согласен |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|--------------------|
| 1  | Я достаточно осведомлен 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 свое 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                                                                                                                            | 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 напряженной ситуации экзамена                                                                                              | 1                     | 2                                | 3                    | 4                                | 5                  |
| 15 | Я чувствую, что сдать ЕГЭ мне по силам                                                                                                           | 1                     | 2                                | 3                    | 4                                | 5                  |
|    | Для обработки: алгоритм подсчета в ОБРАТНОМ порядке (если, например, Вы выбрали цифру 2, то при обратном подсчете ей присваивается значение «4») | 5                     | 4                                | 3                    | 2                                | 1                  |

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТЫ

Результаты подсчитываются суммированием обведенных тобой баллов. Для этого посчитай сумму баллов отдельно по каждой из трех СОСТАВЛЯЮЩИХ психологической готовности к ЕГЭ, учитывая, что балл по некоторым утверждениям считается в ОБРАТНОМ порядке:

| Составляющие                                                | Подсчет баллов в ПРЯМОМ порядке |   |    |                                       |    | Подсчет баллов в ОБРАТНОМ порядке |    | Всего сумма баллов |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|---|----|---------------------------------------|----|-----------------------------------|----|--------------------|
| Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ | Номера утверждений              | 1 | 7  | 10                                    | 13 | Номера утверждений                | 4  |                    |
|                                                             | Балл пункта анкеты              |   |    |                                       |    | Балл пункта анкеты                |    |                    |
| Способность к самоорганизации и самоконтролю                | Номера утверждений              | 2 | 5  | 11                                    | 14 | Номера утверждений                | 8  |                    |
|                                                             | Балл пункта анкеты              |   |    |                                       |    | Балл пункта анкеты                |    |                    |
| Экзаменационная тревожность                                 | Номера утверждений              | 3 | 12 | Номера утверждений в обратном порядке | 6  | 9                                 | 15 |                    |
|                                                             | Балл пункта анкеты              |   |    | Балл пункта анкеты                    |    |                                   |    |                    |

**Уровень психологической готовности к ЕГЭ (берется значение каждой из составляющих):**

от 1 до 5 баллов – очень низкий  
от 6 до 10 баллов - низкий  
от 11 до 15 баллов - средний  
от 16 до 20 баллов – выше среднего  
от 21 до 25 баллов – высокий

Обратить внимание на то, что высокие показатели по составляющей «осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ» и «способность к самоорганизации и самоконтролю» говорит о том, что Вы обладаете хорошим уровнем знаний о процедуре и уровнем саморегуляции, низкие показатели – о неразвитости данных составляющих. А вот высокие показатели по составляющей «экзаменационной тревожности» свидетельствует о том, что эмоции часто берут над вами вверх, низкие показатели, наоборот, показывают то, что вы управляете своим эмоциональным состоянием.

## Приемы, помогающие мобилизовать интеллектуальные возможности

**Первая проблема:** во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того, чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

**Вторая проблема,** с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3—5 зевков.

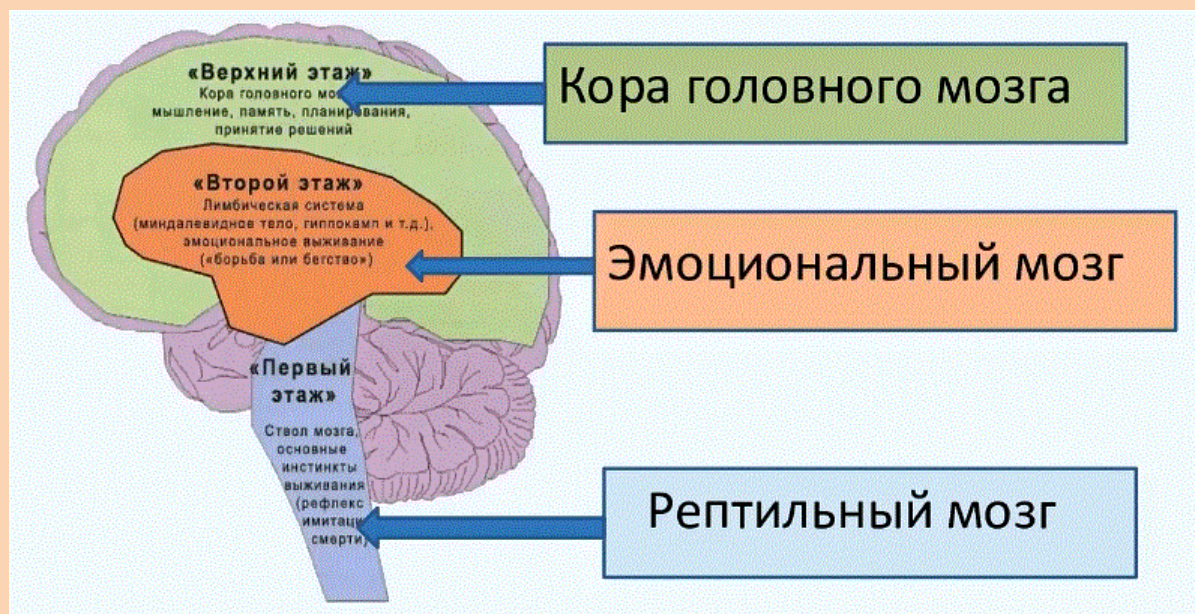


## Как управлять собственными эмоциями

Почему иногда эмоции «зашкаливают», берут верх над разумом, логическими доводами? Почему так трудно управлять собой в сложных жизненных ситуациях? Задумывались ли вы над этими вопросами? Пытались ли управлять собственным состоянием? Если да, то эта информация будет для вас чрезвычайно полезной.

Итак, немного поговорим о строении мозга (рисунок 1).

Рисунок 1



Наш мозг состоит из нескольких больших участков. Рептильный мозг – это мозг, который отвечает за наше выживание (угрожает ли ситуация жизни или нет). Например, почему в ситуации смертельной опасности мы обращаемся в бегство? Еще и проанализировать не успели, что да как, а ноги уже сами несут нас подальше от того, что нам угрожает. Это сработал наш рептильный (ретикулярный) мозг. Благодаря таким реакциям (замри или беги, а, может даже, бей) мы спасаем свой организм от гибели.

Есть еще эмоциональный мозг (или лимбическая система). Отвечает он за эмоции и социальные отношения. Лимбический мозг отвечает за чувства, за осознание настоящего, похоть и желание придерживаться привычных моделей жизни, за различение ритма и интонаций. Лимбический мозг стремится к получению сиюминутного удовольствия и не особенно любит, чтобы его владелец напрягался (если только это не угрожает жизни). Помните, что часто мы реагируем именно на интонацию, а не на содержание текста сообщения. Это и есть хитрое действие нашего эмоционального мозга. Его восприятие перекрывает действие более «молодого» мозга и берет верх (как в семье: кто старше, тот и сильнее (хотя не факт!)). Кстати, совершенно понятно, почему крик диалогу не товарищ...

Третий, самый молодой, – это кора головного мозга или неокортекс. Он занимает достаточно внушительную часть всего мозга. Кора головного мозга отвечает за



мышление, речь, сенсорное восприятие, интеллектуальное развитие, самосознание, интеллект. Именно он отвечает за планирование и контроль. Развивать неокортекс мы можем гораздо успешнее, чем два предыдущих.

Итак, контролировать или воздействовать на эмоциональный мозг мы можем через неокортекс. Но этим нужно целенаправленно заниматься. Это, как и физические упражнения, требует тренировки и ответственного подхода. Попробуем рассмотреть несколько подходов к контролю проявлений собственной лимбической системы.

Во-первых, старайтесь больше «перекладывать» ответственности на неокортекс. Одним словом, думайте. И не просто думайте, а оперируйте фактами. Ваш взгляд на ситуацию должен быть гибким. Не бывает только черного или белого. Все зависит от нашего восприятия. Иногда мы включаем собственное негативное мышление, которое только «раззадоривает» наши отрицательные эмоции. Управление негативностью уравнивает наш мозг. Попробуйте найти положительную сторону в ситуации, которая кажется вам негативной. Перевернув негативную мысль, нередко можно увидеть ситуацию с другой стороны. Проблема или кризис даже может оказаться огромной возможностью. Но мы за своим негативом их не замечали. И еще... В ситуации острого стресса постарайтесь сосредоточиться на внешних обстоятельствах: обведите взглядом помещение, в котором находитесь, детально (естественно, не вслух) начните описывать то, что видите вокруг себя (например: «Я нахожусь в большой квадратной комнате, слева от меня высокий шкаф со стеклянными дверками и ручками серебристого цвета и т.д.»). Отвлекайтесь на что угодно: попить воды, пройтись, несколько раз присесть, поговорить о чем-то нейтральном с друзьями и т.д.. Отвлечение - это один из приемов, позволяющих уменьшить поток негативных мыслей, повышающих тревогу.



**Ничто не является хорошим или плохим — всё зависит от того, как мы смотрим на вещи.**  
**Уильям Шекспир**

Во-вторых, работайте над замедлением дыхания, движения, речи. Во время тревоги включается древний мозг, организм готовится «убегать», и, для повышения эффективности «убегания», организм ускоряет дыхание (и все остальное), стремясь насытить кровь кислородом. Тревога всегда ускоряет дыхание. Замедление дыхания всегда снижает тревогу. То есть, когда эмоции зашкаливают, попробуйте искусственно делать все медленнее: дышать, ходить, говорить.

В-третьих, пробуйте дышать правильно в сложных ситуациях. Вдох должен быть в два раза короче выдоха. В спокойном состоянии выдох длиннее вдоха. При тревоге вдох становится длиннее. Делая выдох длиннее вдоха - человек может уменьшить тревогу. Самое простое – вдох на 4 счета через нос, выдох на 8 через рот. Будет еще

лучше, если вы встанете около стены, выпрямитесь, почувствуете опору и будете правильно дышать в течение 5-7 минут. Ваша тревога уйдет.

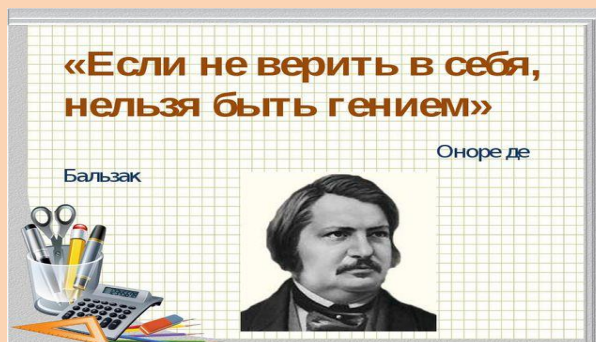
Помните, что вся информация, которую вы учили в школе, находится именно в коре головного мозга. Чтобы получить туда «доступ», нужно контролировать свой эмоциональный мозг. Только тогда можно надеяться, что эмоции не перекроют ваши знания в ситуации ЕГЭ.

Попробуйте спросить у себя лично: что помогает мне справиться с тревогой? Какие приемы мне нужно использовать, чтобы успокоиться? У каждого из вас найдется свой собственный прием, который вы уже применяли в своей жизни. Используйте его или тренируйте новые – в жизни всегда есть место поиску!

**И помните: у вас все будет просто отлично!**

**Верьте в себя!**

**И пусть у вас уже будет решенным вопрос про максимальный результат. Сто баллов на экзамене - абсолютная реальность! Ваша реальность!**



***При составлении выпуска использовались следующие источники:***

<https://millionstatusov.ru/aforizmy/pobeda.html>

<http://obrnadzor.gov.ru/ru>

<http://пишем.рф>

Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009. — 184 с.

Джозеф Аннибали - Тревожный мозг. Как успокоить мысли, исцелить разум и вернуть контроль над собственной жизнью.- Литагент, 2018.

Плотникова Т., Гульчевская Н. Материалы вебинара «Как помочь учащимся показать максимальный результат на экзаменах?»

Над выпуском работала педагог-психолог **Овчинникова Е.С.**