

Памятка «Психологическое сопровождение экзамена» для Участников

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность?
- Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться?
- Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;
- Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к экзамену: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;
- Используй такие формулы самовнушений:
 - ❖ Я уверенно сдам экзамен.
 - ❖ Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
 - ❖ Я с хорошим результатом пройду все испытания.
 - ❖ Я спокойный и выдержанный человек.
 - ❖ Я смогу справиться с заданием.
 - ❖ Я справлюсь.
 - ❖ Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

Советы психолога выпускникам Как бороться со стрессом

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

Эффективные средства борьбы со стрессом

Формулы аутотренинга:

- ☐ Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- ☐ Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.
- ☐ Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- ☐ Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- ☐ Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- ☐ Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
- ☐ Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

Способы снятия нервно-психического напряжения

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально.

- ❖ Спортивные занятия.
- ❖ Контрастный душ.
- ❖ Стирка белья.
- ❖ Мытье посуды.
- ❖ Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение.
- ❖ Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
- ❖ Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- ❖ Погулять в тихом месте на природе.
- ❖ Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д. (покричать то громко, то тихо).
- ❖ Смотреть на горящую свечу.
- ❖ Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- ❖ Погулять в лесу, покричать.
- ❖ Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Как управлять своими эмоциями

- Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют Ваше состояние.

- 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.

- Произвести 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. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения

- ❖ Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- ❖ Слегка помассируйте кончик мизинца.
- ❖ Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
- ❖ Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.
- ❖ Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.
- ❖ На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите звук то выше, то ниже (30 сек.)

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

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. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. 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 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.