

Советы психолога выпускникам

Скорая помощь самому себе
при подготовке к ЕГЭ

Педагог-психолог МБОУ
СОШ№4

Степура Таисия
Александровна

- Любое испытание, любой экзамен-ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным, тревожным состоянием человека. Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации, а это значит и вы тоже. Итак, рассмотрим некоторые виды самопомощи в острой стрессовой ситуации



- Умению сдавать экзамены, как ни странно, никто специально не учит. Вместе с тем, психотехнические навыки, которыми уч-ся овладевают непроизвольно, очень полезны. Они не только повышают эффективность самоподготовки к экзаменам, но и позволяют более успешно вести себя во время экзаменов, а значит, непроизвольно совершенствуют умение мобилизоваться в решающей ситуации.



- **Скорая помощь самому себе**
- Американский педагог, доктор Пол Денисон, за последние два десятилетия создал новую оздоровительную систему, облегчающую обучение школьников. Выполняя двигательные упражнения по его системе, дети смогут научиться снимать усталость от школьных нагрузок, справляться с большими объемами чтения, концентрировать внимание.
- Методика доктора П. Денисона разработана на основе традиционных западных и восточных систем физического воспитания с использованием точечного самомассажа. Система легко применима в домашних условиях и доступна любому возрасту.
- Двигательные упражнения для успешной учебы в школе издательства «Просвещение» «Учебная гимнастика». Ее автор – Эрих Баллингер



- Если во время экзамена вы начали волноваться, сильно надавите на обе мочки ушей одновременно большими и указательными пальцами и отпустите. Это поможет вам успокоиться



- **Кончики ушей (Думающая шапочка).**
- Кому понравится, чтобы его тянули за уши? Но если ты сам себя тянешь за уши – конечно, нежно и с чувством, - это может принести пользу.
- Указательными и большими пальцами рук ты тянешь за края свои уши во внешнюю сторону, как будто ты хочешь их распрямить. Начинай с верхнего края уха и иди вниз до мочки уха!



Для тех, кто хочет больше знать:

- При выполнении этого упражнения дотрагиваются до акупунктурных точек, которые в основном стимулируют восприятие и понимание на слух.
- *Упражнение способствует:*
 - - повышению внимания
 - - улучшению слуха и речи
 - - активизации памяти.
- Дозировка упражнения: 15 раз



- **Выключатели света (Бугорки на лбу – позитивные точки).**
- Мы все боимся экзаменов, плохих отметок, отказа в помощи в трудной ситуации... Страх парализует наше мышление и создает темноту в нашей голове – это как бы короткое замыкание, отключение энергии.
- - Свои выключатели ты найдешь на лбу между бровями и тем местом, откуда начинают расти волосы.
- (На лбу здесь маленькие бугорки).
- Дотронься кончиками пальцев нежно до этих точек! При этом закрой глаза и расслабься! Подумай о том, с чем ты не можешь справиться.



- **Для тех, кто хочет больше знать:**
- Дотрагивание до бугорков лба помогает настроиться на еще нерешенное, и в чем-то неприятное для тебя задание.
- *Это упражнение:*
 - - снимает стресс и напряжение
 - - снимает мыслительные блокады («У меня это на языке вертится»).
 - - активизирует память
 - - помогает объективной оценке.
- Длительность упражнения: по желанию, минимально 1 минута.



- Сделайте простейшее дыхательное упражнение: медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдыхайте как можно медленнее, также через нос, сосредоточившись на своих ощущениях, связанных с дыханием.



- Медленно осмотритесь по сторонам.
Мысленно называйте все, что видите.



- Возьмите в руки какой-нибудь небольшой предмет \ручка, карандаш, носовой платок и т.п.\ и внимательно рассмотрите его. Разглядывая предмет, мысленно называйте его форму, цвет, структуру, затем закройте глаза и попробуйте его представить



- Теперь спокойно обдумываем проблемы, поставленные в задании, собираемся с мыслями для их решения.



- Рационально используйте время: сначала выполняйте те задания, которые кажутся более простыми, затем принимайтесь за сложные.



- Не поддавайтесь негативным изменениям в своем настроении. Помните, что очень важна положительная самооценка: «Я уверен в себе, я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо».



- Кроме уровня тревожности на человека в стрессовой ситуации влияет уровень мотивации. Если мотивация на получение хорошей оценки на экзамене очень высокая, то ученик начинает думать, что его жизнь кончится, если он не добьется желаемого. Плох и другой крайний вариант, когда молодому человеку абсолютно все равно, какую оценку он получит. Нужна «золотая середина». Оптимальный настрой должен быть примерно таким: « Я сдам на пятерку- это великолепно, нет – не особенно страшно!» или «Это плохо, но не конец света».



Такие мысли мне мешают:

- Я плохой
- Я не умею
- Я не справлюсь
- Я боюсь
- Я не умею
- Я не могу



Такие мысли всегда помогут мне:

- Я справлюсь
- У меня получится
- Я научусь
- Все будет хорошо
- Я не буду бояться
- Я должен

Человек предрекает себе успех,
предпринимая действия с самоориентацией
на достижение позитивного результата.



- Следует помнить, что очень важна положительная самооценка; стоит проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...»



- Психологические методы саморегуляции и аутотренинга достаточно индивидуальны, поэтому при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.



- Никогда не забывайте про чувство юмора – пусть оно не покидает вас и до и во время любого экзамена!



- **И еще, уважаемые выпускники, помните, что отработка психотехнических навыков происходит не прямо накануне ЕГЭ, а значительно раньше /при сдаче зачетов, при написании контрольных работ районного и краевого уровня/, порой не столь эмоционально напряженных, как выпускные экзамены.**

Удачи Вам, девушки и юноши!

