

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ВЫПУСКНИКА

(ПОДГОТОВЛЕН ПСИХОЛОГАМИ РЦД И К «ДОВЕРИЕ»)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

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, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

ГИА - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не

затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям" (см. ниже).

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Советы родителям в период подготовки и сдачи ГИА.

- Учитывая особенности вашего ребенка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.



- Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания. В экзаменационный период ребенку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью (танцы, игры, катание на велосипеде) и полноценный сон. Установлено, что одна бессонная ночь снижает интенсивность работы мозга на 9%.
- Чтобы снять тревожность ребенка перед экзаменом, не увлекайтесь успокоительными лекарственными средствами. Лучше предложить ребенку крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, успокаивающие, действующие на организм.

- Психологи подчеркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески». Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребенка. Постарайтесь быть терпеливыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект. Недаром в народе говорят: «Любую беду – рукой разведу».

Верьте в своего ребенка и его успех!

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

* Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса "Искусство памяти"; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. "Хорошая память на каждый день", бесед с лучшими российскими психологами и педагогами, а также собственного родительского опыта.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам?



1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным

измерением его возможностей.

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок может эмоционально "сорваться".

3. Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

4. Повышайте его уверенность в себе, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

8. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

9. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

10. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.



11. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

12. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени, уметь его распределять. Тогда у него будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

13. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть, выспаться.

14. Посоветуйте ребенку во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните:

самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Программа занятий-тренингов

«снятие тревожности подростков перед сдачей ГИА»

Занятие 1. Что такое экзамен

Цель занятия: актуализация представлений об экзаменах.

Задачи: знакомство учащихся с правилами проведения тренинга, обсуждение правил группы, тренировка памяти, снижение уровня тревожности.

Материалы: ватман, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

Организационный момент.

Тренинг начинается с объяснения учащимся общих правил:

1. Единая форма обращения участников друг к другу.
2. Общение по принципу "здесь и теперь": во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
3. Конфиденциальность происходящего – все, что происходит во время тренинга, за пределами класса не разглашается и не обсуждается.
4. Персонафикация высказываний – избегать безличных слов и выражений, говорить только от своего имени, не говорить за кого-то другого.
5. Искренность в общении – во время тренинга говорить то, что думаешь и чувствуешь.
6. Уважение к собеседнику – внимательно слушать и не перебивать друг друга, давая возможность высказаться. После того, как человек закончит говорить, задать вопросы или высказать свою точку зрения.
7. Пунктуальность. Следует вовремя приходить на тренинг.

Упражнение "Снежный ком"

Цель упражнения: знакомство учащихся, обсуждение правил группы, тренировка памяти.

Ход упражнения: один ведущий, сидя в кругу, читает инструкцию, другой записывает правила на листе ватмана. Ватман висит на доске.

Инструкция для учащихся: учащийся называет свое имя и говорит о том, чего, по его мнению, не должно происходить в группе. Сидящий справа от него участник повторяет сказанное и добавляет свое имя и пожелание. Например: "Меня зовут Антон, и я не хочу, чтобы меня перебивали".

Второй вариант (для группы более 10 чел.): учащиеся получают листы бумаги, дается инструкция: "Напишите, какие правила вы хотели бы принять для нашей группы". Затем учащимся предлагается пройти по классу, посмотреть, какие у кого записаны правила, объединиться в группы с теми, у кого записаны

похожие. Далее в каждой мини-группе необходимо сформулировать обобщающее правило.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Все ли согласны с правилами? Какие правила мы принимаем, а какие нет? Почему?"

Все правила обсуждаются группой и вывешиваются на стенде в классе на каждом тренинге.

Упражнение "Расшифровка"

Цель упражнения: актуализация представлений об экзаменах.

Материалы: плакаты с буквами "Е", "Г", "Э" (по одной букве на каждом плакате).

Инструкция для участников: «Перед вами три буквы: "Е", "Г", "Э". Их можно расшифровать как "единый государственный экзамен", а можно как-нибудь иначе. Давайте попробуем это сделать».

Сначала участники вспоминают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, а затем ведущий предлагает составить из них словосочетания. Упражнение помогает снизить общую тревожность перед обсуждением темы.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Испытывали ли вы тревогу, страх? Изменилось ли ваше отношение к экзамену?"

Упражнение: ГИА реальный и нереальный

Слова ведущего: "Что мы с вами знаем о ГИА, и каковы его отличия от обычного экзамена? Давайте вместе заполним небольшую таблицу, а потом обсудим ее".

Параметры	Традиционный экзамен	Государственная итоговая аттестация
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также организованность, умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы, контакт с экзаменатором, общее впечатление и т. д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи с экзаменатором и исправить ее во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора; на письменном – при проверке собственной	Можно заметить и исправить ошибки при проверке

	работы	
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	В течение нескольких дней
Критерии оценки	Известны заранее	Известны заранее, но в очень общем виде
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (темой, вопросом и пр.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене на том же листе, на котором выполняются задания. На устном – на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?"

[наверх](#)

Занятие 2. Как отвечать на экзамене

Цель занятия: обучение школьников использованию личностного потенциала при сдаче экзамена.

Задачи: создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся; репетиция экзаменационного ответа.

Материалы: "экзаменационные билеты", ватман, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

Организационный момент. Ведущий напоминает результаты прошлого занятия, правила группы, приветствует участников тренинга.

Упражнение "Суперученик"

Цель упражнения: создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов.

Ход упражнения: класс делится на 2 группы. Каждая группа получает задание – составить портрет "суперученика", который, без сомнения, сдаст любой экзамен.

Инструкция для учащихся: "Сейчас мы будем говорить про каждого из вас. Вы должны вспомнить те качества друг друга, которые помогут вам сдать экзамен. Но вы должны не просто называть качества, а подтверждать их примерами! И так мы говорим про каждого присутствующего по очереди".

Если группа не может найти сильной "экзаменационной" стороны личности того или иного участника, задача ведущего – помочь им, организовать мини-обсуждение.

Учащийся, которого обсуждают, делает записи. Затем участникам предлагается из ряда названных качеств выбрать одно, наиболее важное, по их мнению, которое помогло бы сдать экзамен.

Результаты работы представляются всему классу, участники по очереди зачитывают наиболее важное для себя качество. Ведущий отмечает, что у каждого нашлась сильная сторона.

Выбранные качества записываются на листе ватмана и вывешиваются на стенд.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что нового вы о себе узнали? Какие качества вы бы хотели у себя развить?"

Упражнение "Ответ на экзамене"

Цель упражнения: репетиция экзаменационного ответа.

Ход упражнения: класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет № 13, например:

Билет № 13. «Расскажите об особенностях жанра "современный детский роман": сюжет, приемы, герои».

Билет № 13. "Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты".

Билет № 13. "Докажите теорему о равнобедренном круге".

Билет № 13. "Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба".

Билет № 13. "Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги".

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа "суперученика". Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может "подкинуть" пару идей ее участникам.

На основе обсуждения итогов упражнения "Ответ на экзамене" составляется памятка "Как вести себя на экзамене". Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?"

[наверх](#)

Занятие 3. Экзаменационные оценки. Тренировка памяти

Цель занятия: снятие тревожности перед экзаменом.

Задачи: развитие памяти, ассимиляция представлений о критериях оценки экзаменационных ответов.

Материалы: листы бумаги формата А5, жетоны, карандаши.

Ход занятия

Организационный момент. Ведущий приветствует участников, напоминает результаты прошлого занятия, правила группы, организует с учащимися диалог о том, почему важно тренировать память.

Упражнение "Тренировка памяти"

Ход упражнения: зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

1 вариант

курица – яйцо
ножницы – резать
лошадь – сено
книга – учить
бабочка – муха
щетка – зубы
барабан – пионер
снег – зима
петух – кричать
чернила – тетрадь
корова – молоко
паровоз – ехать
груша – компот
лампа – вечер

2 вариант

жук – кресло
перо – вода
очки – ошибка
колокольчик – память
голубь – отец
лейка – трамвай
гребенка – ветер
сапоги – котел
замок – мать
спичка – овца
терка – море
салазки – завод
рыба – пожар
топор – кисель

Эффективное запоминание

(краткое резюме)

В среднем человек использует не больше 10% возможностей своей памяти. Остальные 90% пропадают, потому что нарушаются естественные законы запоминания.

Этих законов всего три, и они просты. Любая система запоминания основывается на них. Это – впечатление, повторение и ассоциации.

Первое условие запоминания – следует получить глубокое и яркое впечатление о том, что вы хотите запомнить. Для этого необходимо:

сосредоточиться. Пять минут полной и глубокой сосредоточенности принесут больше результата, чем целые дни "блуждания в умственном тумане"; внимательно наблюдать, чтобы получить правильное впечатление; получить впечатление при помощи как можно большего числа органов чувств. Например, читать текст вслух: таким образом задействуются два органа чувств, улучшается и запоминание, и последующее воспроизведение; прежде всего, старайтесь получить зрительное впечатление. Оно прочнее. Существует эффективный прием запоминания, основанный на том, что необходимая информация оформляется в виде картинки (или схемы); это упрощает ее читаемость, и она лучше сохраняется и воспроизводится нашей памятью.

Второй закон памяти – повторение. Мы можем запомнить все, что угодно, в разумных пределах, если будем достаточно часто повторять это. Но имейте в виду следующее:

не надо повторять текст снова и снова, пока он не закрепится в вашей памяти! Прочитайте его один или два раза, потом отложите и позднее неоднократно возвращайтесь к нему. Такое повторение, с интервалами, позволит вам запомнить текст и займет вполтину меньше времени, чем запоминание в один прием; запомнив что-либо, мы за первые восемь часов забываем столько же, сколько за последующие 30 дней.

Третий закон памяти – ассоциация. Единственный способ запомнить факт – это ассоциировать его с другим, уже известным вам. Обдумайте новый факт со всех точек зрения. Задайте себе вопросы и ответьте на них: "Почему это так?", "Как получилось, что это так?", "Когда так бывает?", "Где так бывает?", "Кто сказал, что это так?"

Упражнение "Угадай, какой ответ"

Цель упражнения: ассимиляция представлений о критериях оценки экзаменационных ответов.

Ход упражнения: с помощью жетонов (или счета на "первый-второй") класс делится на две подгруппы: "школьники" и "экзаменаторы". "Школьники" работают в парах (тройках), "экзаменаторы" – индивидуально. "Школьникам" дается 3 мин на то, чтобы загадать экзаменационную оценку и, записав ее на листочке (он остается у ведущего), подготовить соответствующий ответ (один от мини-группы). Задача "экзаменаторов" – угадать, на какую оценку претендует "школьник". Тема ответа произвольна (по выбору мини-группы). Ведущий может усложнить задачу, если введет правило "неожиданных вопросов", которые он сам или "экзаменаторы" задают по теме ответа.

По результатам занятия дополняется памятка "Как вести себя на экзамене", в которой указываются критерии хорошего ответа. Памятка остается висеть на стене, в классе.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что было легко? Что сложно? Какие упражнения показались более эффективными?"

[наверх](#)

Занятие 4. Экзамен и здоровье

Цель занятия: обратить внимание учащихся на сохранение собственного здоровья в период экзаменов.

Задачи: указать, как заботиться о здоровье в период экзаменов.

Ход занятия

Организационный момент. Приветствие, повторение пройденного материала.
Игра "Первая помощь"

Материалы: бланки с контурными изображениями человека, цветные карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер (фломастер), скотч.

Ход игры: каждый участник получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке "зоны экзаменационного риска" для здоровья (например, голова – "перегрузка"). Затем на общем плакате составляется обобщенный вариант.

Организуется обсуждение: как помочь частям организма (которые дети заштриховали) во время экзамена. Например, помочь глазам – значит, читать в хорошо освещенном помещении, не делать этого лежа, читать в очках, если они прописаны, воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т. д. Результаты фиксируются на плакате. Готовый плакат должен получить название (в обсуждении). Он остается в классе.

Упражнения для снятия напряжения

На зону ног и бедер

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тесную одежду и не напрягайте ноги.
2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение в течение 10 с, затем мгновенно расслабьтесь. Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления. Повторите 3–5 раз.
3. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 с, а затем на 10 с расслабьтесь. Повторите 3–5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.
4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, сгибая пальцы ног к себе (как в предыдущем упражнении). Теперь будет работать новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 с, а затем расслабьтесь, позволяя ногам "упасть". Повторите 3–5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении.

Для глаз

1. Голову держите прямо. Поморгайте, не напрягая глазные мышцы, на счет 10–15.
2. Не поворачивая головы (голову держите прямо), с закрытыми глазами посмотрите направо на счет 1–4, вниз на счет 1–4 и переведите взгляд прямо на счет 1–6. Повторите 3–4 раза.
3. Посмотрите на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25–30 см, на счет 1–4, потом перенесите взгляд вдаль на счет 1–6. Повторите 4–5 раз.
4. В среднем темпе сделайте 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотрите вдаль на счет 1–6. Повторите 1–2 раза.

При болях в спине и для коррекции осанки

1. Исходное положение (далее – и. п.) – сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти должны быть отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голова откинута. Вернитесь в и. п. Повторите 10 раз.
2. И. п. – сидя на стуле. Поднимите руки в стороны, вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и. п. Повторите 10–12 раз.
3. И. п. – то же. Правая рука вверх, левая вниз. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в "замок". Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук, 6–8 раз.

Для головы

1. Самомассаж.

Сидя на стуле, немного откиньте голову назад. Кончиками пальцев начните растирать лоб от средней линии в стороны. Затем следует перейти к волосистой части головы, поглаживая и растирая ее кругами по всей поверхности, начиная от висков. Закончите массаж поглаживанием затылка. Повторите 4–8 раз.

Дышите произвольно, но лучше – в ритме успокаивающегося дыхания.

Кончиками пальцев (два пальца держите с правой стороны и два – с левой) растирайте нос, двигаясь от бровей до уголков рта. Повторите 8–12 раз.

2. Расслабление.

Слегка покачайте головой, чуть наклоняя ее то к левому, то к правому плечу так, чтобы она смещалась от точки равновесия всего на 1–2 см (в каждую сторону). Голову и шею, руки и плечи, спину и лопатки нужно расслабить и слегка подвигать корпусом так, чтобы голова, как маятник, сама качалась из стороны в сторону.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте перед контрольными работами.

Упражнение "Ритмичное четырехфазное дыхание". Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4–6 с). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре

ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение "горячей монетки").

Вторая фаза (2–3 с). Задержка дыхания.

Третья фаза (4–6 с). Сильный глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2–3 с). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2–3 мин.

Упражнение "Концентрация на слове". Цель: регуляция эмоций. Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя близкого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, мысленно произнесите первый слог на вдохе, а второй на выдохе. Сосредоточьтесь на "своем" слове, отныне оно станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Ведущий кратко подводит итоги совместной работы. При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: что было легко? Что сложно? Какие упражнения показались более эффективными? Учащиеся получают памятку "Как подготовиться к сдаче экзамена".

[наверх](#)

Памятка

Как подготовиться к сдаче экзаменов

Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно разложи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Составь план занятий. Для начала определи, кто ты – "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что будет изучаться именно сегодня, какие конкретные разделы и темы.

Начни подготовку с того раздела, который знаешь хуже всего: читай учебный материал, обсуждай его с опытными наставниками, выполняй самостоятельные работы.

Следует помнить, что монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при подготовке полезно через каждые 45 мин делать короткие паузы (1–2 мин) или переключаться на другую деятельность.

Выполняй как можно больше тестов по тому предмету, который предстоит сдавать. Эти тренировки помогут тебе изучить разные конструкции тестовых заданий.

Постарайся каждый день, отведенный на подготовку, выделять немного времени на занятия, которые приносят радость, удовлетворение.

Готовясь к экзаменам, думай о том, что справишься со всеми заданиями, рисуй картину успеха.

Накануне экзамена **не переутомляйся**. Вечером прекрати подготовку, прими душ, прогуляйся. Постарайся выспаться, чтобы встать бодрым и отдохнувшим

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.

Приведем несколько универсальных рецептов успешной тактики выполнения тестирования.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и верно

решить новое задание. Забудь также о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не "по зубам"). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

Запланируй два круга! Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Упражнение "Значок"

Цель упражнения: психологическое завершение занятий.

Ход упражнения: каждый придумывает эмблему на тему "К экзаменам готов!". Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого участника.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Как вам кажется, зная эти правила, легче ли будет готовиться к экзамену? Почему? Какие из этих правил вы будете применять? Почему?"

(Далее учащимся раздается памятка о том, как вести себя в стрессовой ситуации.)

Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования по ГИА, ЕГЭ



Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и



правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам).

Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее). Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

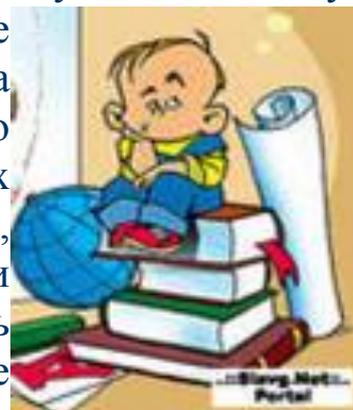
Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Приемы совладения с экзаменационной тревогой.

1. **Переименование.** Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».



2. **Разговор с самим собой.** Часто студентов пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

3. **Систематическая десенситизация.** Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, студенту можно составить «лесенку» *ситуаций, вызывающих страх*. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. После перечисления всех тревожных ситуаций, стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно

еще более детализировать шаги.

то такое аутотренинг?

Аутотренинг (или аутогенная тренировка), по сути, является лёгкой формой гипноза, который человек применяет к себе сам без постороннего вмешательства. Психологические приёмы, с помощью которых человек может направить свои мысли и действия в желаемое русло, объединяются в систему аутогенной тренировки.

По сравнению с гипнозом, аутотренинг является даже более предпочтительным вариантом воздействия на мысли и чувства человека, поскольку мы сами решаем, к какой цели стремиться, и в какой форме это приемлемо конкретно для нас. В то же время самовнушение требует усилия воли, чтобы заниматься этим постоянно без напоминаний, это требует личной мотивации, которая в свою очередь и является залогом успеха в занятиях аутотренингом.

В основе приёмов самовнушения лежит понятие о снижении активности коры головного мозга, вызванном концентрацией на формулах аутотренинга. В результате мозг погружается в пограничное состояние между сном и бодрствованием, в котором он наиболее восприимчив к внушению, т.е. в транс.

Автором современной методики аутотренинга является Иоганн Генрих Шульц, немецкий психотерапевт, выпустивший в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка», а также знаменитый тем, что одним из первых начал лечение гипнозом.

Шульц разделял приёмы аутотренинга на «низшую» и «высшую» ступени. Техники низшей ступени направлены на расслабление и самовнушение, а высшая ступень аутотренинга, вводит человека в глубокий транс.

Возможности аутотренинга:

Во-первых, в процессе аутотренинга можно быстро отдохнуть и восстановить психические и физические силы организма.

Во-вторых, аутотренинг помогает справиться с болью и сознательно контролировать функции внутренних органов: частоту сердцебиения, кровообращение, нервное напряжение и т.д.

В-третьих, аутогенная тренировка активизирует физические и психические способности, в том числе улучшает память, внимание, творческие способности, интуицию, повышает порог физической усталости.

В-четвертых, используя приёмы аутотренинга, гораздо проще избавиться от вредных привычек, чем без него, поскольку самовнушение основано на заинтересованности человека

в результате.

В-пятых, аутотренинг открывает широчайшие возможности для самосовершенствования и самопознания.

Техника аутотренинга

Основным условием аутотренинга является возможность принять удобное положение и расслабиться, как физически, так и психологически. Освоив технику самовнушения, можно применять её не только дома, но и в любом общественном месте в «бесполезное время»: в транспорте, на улице. Однако, начиная заниматься, лучше выбрать тихое спокойное место. Вторым обязательным условием успешного применения техники аутотренинга можно назвать уверенность в том, что это работает.

Непосредственное занятие аутотренингом можно условно разбить на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовка заключается в максимальном физическом и психическом расслаблении.

Основная стадия сводится к внушению себе заранее подготовленной формулы.

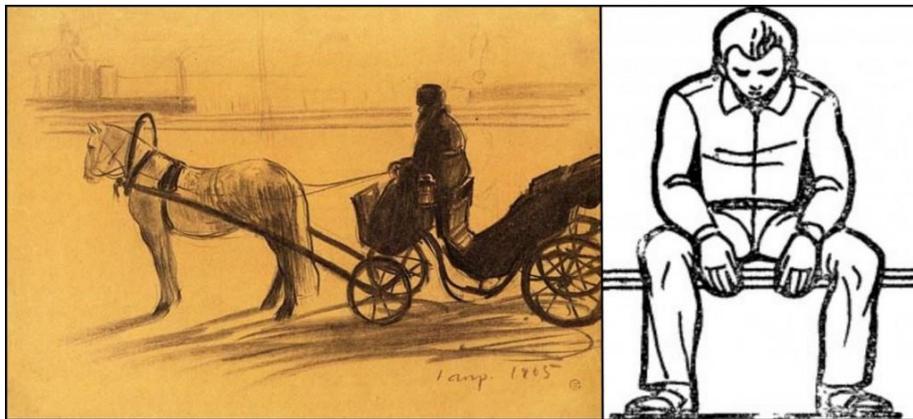
Выход из «рабочего» состояния должен проводиться плавно с использованием специальной методики – к этому сводится заключительный этап занятия.

Практику стоит начать с классических упражнений по аутотренингу, проводимых в одной из трёх основных позиций:

- лёжа (лучше на подушке)
- полулёжа (голова должна откидываться на подголовник или подушку)
- в позе «кучера» (эта поза предпочтительна, поскольку подходит для использования в любых помещениях, где есть сиденье)

Поза кучера.

Необходимо сесть на край стула, дивана, кресла, широко расставив ноги, слегка наклонить голову, расслабив мышцы шеи, опустить плечи и согнуть спину, опираясь предплечьями на бедра, максимально расслабиться и закрыть глаза).



Выбор позы для занятий должен быть основан на двух принципах: тело должно быть расслаблено; позиция должна быть устойчивой.

Подготовка к аутотренингу

В классической теории аутотренинга используют шесть основных упражнений:

1. «Тяжесть»
2. «Тепло»
3. «Пульс»
4. «Дыхание»
5. «Солнечное сплетение»
6. «Прохладный лоб»

Каждое из этих упражнений имеет определённое действие. Остановимся на них подробнее.

1. «Тяжесть»

Упражнение «тяжесть» направлено на расслабление мышечного тонуса. Концентрируясь на реальной тяжести тела, человек невольно расслабляется, поэтому для достижения обратного эффекта, важно научиться эмоционально ощущать эту тяжесть. Это очень простое упражнение. Примите наиболее комфортную для вас позу из тех, что подходят для аутотренинга, сосредоточьтесь на спокойствии. Затем сконцентрируйте внимание на реальной тяжести правой или левой руки. Продолжайте наблюдать это состояние спокойствия и тяжести, распространяющейся по телу вместе с расслаблением разных групп мышц, пока не начнёте отвлекаться. Выйдите из состояния аутотренинга.

2. «Тепло»

Второе классическое упражнение «тепло» основано на физиологическом перераспределении крови в процессе расслабления организма. По мере погружения в пограничное состояние сознания кровь приливает к мелким сосудам кожи, вызывая ощущение тепла.

Концентрируясь на этом тепле, можно вызвать реакцию притока крови, например, к сосудам головного мозга, и тем самым улучшить их кровоснабжение. Упражнение проводится так же, как и предыдущее, только после сосредоточения на тяжести, необходимо сконцентрироваться на тепле правой, а затем левой руки.

Важно, чтобы во время этого упражнения руки были изначально тёплыми. Если руки холодные, разотрите их, как будто вы только что пришли с мороза. Иначе сосредоточиться

на тепле рук будет сложно.

3. «Пульс»

Упражнение «пульс» или, как его ещё называют «сердце», связано с замедлением ритма сердцебиения в процессе расслабления организма. Это упражнение очень полезно при заболеваниях сердца, оно оказывает замечательное действие во время нервного напряжения. Наверняка, вы замечали, что в стрессовых ситуациях сердце начинает буквально колотиться в груди. Сосредоточившись во время аутотренинга на пульсации крови, можно нормализовать ритм сердечных сокращений и быстро успокоиться. Практически это занятие повторяет два вышеописанных, только после сосредоточения на тяжести и тепле, необходимо ощутить собственный пульс и сконцентрироваться на нём.

4. «Дыхание»

Следующее упражнение «дыхание» основано на связи между аутогенным состоянием и спокойным ровным дыханием. Это упражнение должно объединить ощущения всех предыдущих: спокойствие, тяжесть тела, тепло, ровное сердцебиение должны сопровождаться спокойным лёгким дыханием через нос, как во сне. Пассивно созерцайте процесс дыхания до тех пор, пока не начнёте отвлекаться. Длительное сосредоточение на дыхании не требуется. Концентрируясь на дыхании, вы углубляете пограничное состояние сознания, в котором самовнушение происходит легко и эффективно.

5. «Солнечное сплетение»

Пятое классическое упражнение аутотренинга по Шульцу называется «солнечное сплетение». Оно основано на приливе крови к группе нервных центров, находящихся чуть выше пупка, в процессе общего расслабления организма. Концентрируясь на солнечном сплетении, человек может нормализовать кровоснабжение внутренних органов. Чтобы правильно представлять себе, где именно находится этот нервный центр, можно растереть по часовой стрелке кожу живота примерно посередине между пупком и нижним краем грудины. Добавьте в предыдущее упражнение сосредоточение на тепле, ощущаемом в области солнечного сплетения, перемещая это тепло вглубь брюшной полости.

6. «Прохладный лоб»

Последнее упражнение «прохладный лоб» связано с отливом крови от головы при переходе в аутогенное состояние. Это упражнение хорошо снимает головную боль и умственное напряжение, создаёт благоприятные условия для интеллектуальной деятельности. Различие между вторым классическим упражнением, где мы вызывали ощущения тепла, и последним, где необходимо ощутить прохладу, в объекте сосредоточения: в упражнении «тепло» внимание концентрируется на ощущении тепла, вызванного притоком крови к кожным покровам, а в упражнении «прохладный лоб» необходимо обращать внимание на прохладу воздуха, соприкасающегося с тёплой кожей лба.

Освоив классические упражнения аутотренинга, можно переходить непосредственно к индивидуальной аутогенной тренировке. Пропускать подготовительные упражнения не рекомендуется, поскольку они являются основой для погружения сознания в правильное состояние, наиболее подходящее для изменения личностных установок.

Основная стадия аутотренинга

Эта работа начинается с осознания того, что же вам в себе не нравится, что вы хотите изменить, или чего желаете достичь, занимаясь аутотренингом.

Этот этап занятий называется аутогенной модификацией.

Чётко представляя себе, что мы хотим изменить, необходимо заранее составить формулу аутотренинга, формирующую позитивную установку на достижение поставленной цели.

Основные требования к формулировке просты:

- во-первых, она должна быть короткой,
- во-вторых, индивидуальной,
- в-третьих, позитивной.

Важно понять, какое эмоциональное состояние связано лично у вас с поставленной задачей, и подобрать для этого образа-ощущения соответствующие слова, произнесение которых будет лично у вас вызывать желаемое состояние.

Вот несколько советов по формулированию задания для аутотренинга:

1. Фраза-формула должна быть утвердительной и положительной, то есть вопросы и отрицания не годятся для аутотренинга;

2. Предложение должно звучать от первого лица («я уверен в себе») и не содержать в себе обобщений;

3. Фраза строится в настоящем времени, а не в будущем («я здоров», а не «я буду здоров»);

4. Лучше использовать несколько однотипных формулировок, чем одну («я уверен в себе», «я чувствую уверенность в себе» и «я уверенный в себе человек» лучше, чем одна из этих фраз);

5. Апеллировать к разным сферам восприятия при построении формулировок лучше, чем использовать только одну сферу восприятия (если человек реагирует на звуки лучше, чем на зрительные образы, это не повод использовать формулы типа «я слышу шаги своей удачи», лучше задействовать все типы восприятия, используя разные фразы).

6. И, главное, в который раз **ВЕРИТЬ** в то что сказанное — **ИСТИНА!**

Конечно, для начала можно использовать и готовые тексты для аутотренинга. Но в идеале лучше подготовить свою собственную формулу самовнушения.

При этом вся прелесть заключается в том, что для занятий аутотренингом вам не потребуется

руководство профессионала (это имеет смысл только для освоения классических упражнений на начальном этапе занятий).

Аутотренинг ценен именно тем, что вы можете использовать его, не опасаясь постороннего влияния на собственную психику.

Вы сами ставите перед собой задачу, и сами ищете пути её достижения, используя описанную здесь технику аутотренинга или любые другие известные вам методы.

Выход из аутогенной тренировки

Остановимся немного на технике выхода из аутогенного состояния.

Чтобы после завершения занятия по аутотренингу чувствовать себя максимально отдохнувшим и полным сил, необходимо выполнять выход постепенно.

Выполнив программу самовнушения, сосредоточьтесь на ощущениях спокойствия и полного восстановления сил, подумайте, что сейчас будете заканчивать занятие.

Техника выхода из аутогенной тренировки:

Напрягите руки и сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках и во всём теле, затем, не разжимая рук, поднимите их над коленями.

Выдохните, а на вдохе поднимите руки вверх, выпрямляя спину, одновременно поднимите лицо вверх.

Затем быстро выдохните ртом, откройте глаза и разожмите кулаки.



Если вы занимаетесь аутотренингом перед сном, то выполнять выход из рабочего состояния по этой методике не нужно: просто посидите немного с закрытыми глазами, потом выпрямите спину и откройте глаза.

Есть несколько общих рекомендаций, придерживаясь которых вы сможете быстрее освоить приёмы аутогенной тренировки. В открытых источниках можно найти множество готовых аутотренингов для достижения определённых задач: омоложения, борьбы с вредными

привычками, — однако использовать их следует, переделывая под себя.

При этом, прослушивание текстов готовых аутотренингов в записи, даже если эту запись сделали вы сами, снижает эффективность техники, поскольку отвлекает внимание на внешние раздражители. По той же причине не рекомендуется заниматься аутотренингом под музыку, однако перед занятием послушать мелодию, которая настраивает вас на расслабление и улучшает настроение, не возбраняется.

Вывод:

Техники аутотренинга призваны помочь нам в стремлении к самосовершенствованию.

Самовнушение же может стать подспорьем в борьбе с вредными привычками и отрицательными качествами характера.

При этом ПРЕОДОЛЕВ хотя бы один свой недостаток, человек ПОЛУЧАЕТ такой заряд уверенности в себе, которого хватает на ДОЛГИЕ месяцы и даже ГОДЫ успешной деятельности в ЛЮБОЙ сфере жизни.

Обращаю ваше внимание, что заниматься следует достаточно длительно, поскольку наибольший эффект аутотренинга проявляется в долгосрочной перспективе (из собственного опыта занятий). Однако, несмотря на то, что всем нам хочется моментально получить желаемый результат, решившись освоить аутотренинг, необходимо заниматься ежедневно, избегая при этом принуждения.

Но вместе с тем, даже ОДНО ЗАНЯТИЕ способно дать ОТЛИЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, если воспринимать его как полезный опыт самонаблюдения и релаксации.

ЕГЭ без стресса

Уважаемые выпускники!

Перед тем, как прочесть наши рекомендации хочется сказать, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе, знайте:

- Вас встретят доброжелательные педагоги;
- каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;
- на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Представленные ниже рекомендации и упражнения могут помочь Вам рационально организовать свою деятельность, овладеть некоторыми психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

Итак, при подготовке к экзамену:

- определитесь с приоритетами отделите важные дела от второстепенных, проведите ранжирование среди важных дел по степени их значимости. Составьте список дел на каждый день в течение недели. Утром и вечером отмечайте свои

успехи и достижения, это даст Вам визуальную картину положения дел и скорости их исполнения;

- выберите удобное место для занятий. Приготовьте рабочий стол, освещение, письменные принадлежности, учебники, тетради и электронные устройства (калькулятор, электронные словари и справочники). Убедитесь, что Вам достаточно комфортно как физически, так и психологически на этом месте;
- обеспечьте приток свежего воздуха и достаточного естественного освещения к рабочему месту. Вовремя избавляйтесь от ненужных вещей и бумаг на рабочем столе. Держите ежедневный план дел в поле зрения;
- составьте план занятий. Для начала определите: кто Вы - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы;
- занимайтесь одним предметом в день. Чередуйте теорию с практикой. Если Вы быстро справляетесь с заданиями, можно вернуться к тем, которые Вы поместили как «повторить» в своём общем плане;
- начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен;
- чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ;
- запомните правило трёх карандашей или символов:
 - первым цветом или символом отметьте вопросы, которые Вы хорошо знаете, и Вам не нужно тратить время на их повторение;
 - вторым цветом или символом отметьте вопросы, в которых Вы сомневаетесь, и Вам нужно их немного освежить в памяти (вот с них и начинайте подготовку к экзамену);
 - третьим цветом или символом отметьте вопросы, которые требуют серьёзной проработки и больше всего времени. После того, как Вы уже повторили некоторый материал, на этом этапе, повторение малознакомого материала уже не будет казаться таким трудным и неинтересным;
- не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала;
- при ведении конспектов, избегайте дословного переписывания информации: перефразируйте, используйте синонимы, составляйте схемы и диаграммы;
- выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий;
- тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов;
- доводите начатое до конца. Не пытайтесь объять необъятное. Определите: что и сколько Вам нужно сделать и как это сделать быстрее и эффективнее. Если осталось ощущение, что задание выполнено не на должном уровне, можно отметить его в списке как «повторить» и вернуться к нему через несколько часов или дней, если останется свободное время;
- настройтесь на победу и успешную сдачу экзамена. Позитивное мышление способствует плодотворной умственной работе. Если Вы успешно освоили вышеуказанные пункты, смятение и неорганизованность - пройденный этап. Придерживайтесь первоначального плана. Изменения вносите только при наличии серьёзных причин и обстоятельств;

- постарайтесь закончить подготовку к экзамену как минимум за три дня, чтобы у Вас осталось время снять нервное напряжение и восстановить физическое и умственное здоровье. За день перед экзаменом просмотрите конспекты. Нормальный и спокойный ночной сон, обеспечит Вас хорошим самочувствием и ясной головой во время экзамена.

Если экзамены вызывают у Вас выраженную тревогу, если Вы отмечали у себя признаки экзаменационного стресса (учащенное сердцебиение, нарушение сна, дрожание рук и пр.), Вам следует принять меры для снижения уровня стресса.

Вам следует трижды (за день до экзаменов, перед выходом из дома и за полчаса до экзамена) провести сеансы расслабления и снизить уровень нервно-психического напряжения. Для этого используйте: противострессовое дыхание, упражнения для снятия стресса, формулы самовнушения и мысленного создания идеальной картины экзамена.

Советы для экзамена

Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники - это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю Вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».

Если Вы ощущаете в своей голове пустоту – не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

После экзамена не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

Поверьте в себя. Вы бы не смогли обучаться в данной школе, если бы у Вас не было на то способностей. А это значит, что если Вы проведете достаточно времени и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то Вы обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

Не пытайтесь быть совершенным. Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам – это прекрасно. Но при этом необходимо придерживаться баланса. Думая, что получая оценку меньше «отлично» означает провал, Вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

Планируйте и предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем. Если Вы что-то не понимаете в материале курса, расстройством и стрессом Вы не избавитесь от проблем. Необходимо решать их в корне, следуя советам преподавателя или искать помощи у товарищей.

Не держите все в себе. Ища поддержки у друзей и делаясь с ними своими проблемами, Вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

Смотрите на все в перспективе. Экзамены могут казаться Вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей Вашей дальней жизни - это всего лишь небольшая ее часть.

«Проблема, которой ты поделился – решенная проблема» - если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым,

беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом, поделитесь своими чувствами и заботами. Это единственный способ получения помощи и поддержки!

Упражнения для снятия стресса

Комплекс 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Комплекс 2. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Упражнение «Формулы самовнушения»

Проговаривайте про себя специальные формулы цели, которые Вы индивидуально себе подбираете (например: «Я успешно сдам экзамен!» или «Когда я подхожу к столу экзаменатора, то испытываю уверенность в себе!» или «Голова работает четко! Память ясная, я все могу вспомнить!» или «Будущее сулит мне только хорошее! Я с надеждой смотрю вперед!»).

Формулы цели должны быть достаточно краткими, должны отражать ваше главное стремление и, по возможности, не содержать негативных формулировок (Вместо формулы «Я не буду бояться!» надо говорить «Я буду смелым!», ибо наше подсознание, к которому, собственно, и адресованы эти слова, плохо воспринимает частицы «не» и «нет»). После 10-кратного произнесения формул цели следовало потянуться, резко выдохнуть и встать.

Упражнение. «Создание модели успешной сдачи экзамена»

Создайте в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который берет билет, легко получает доступ к ресурсам памяти, пишет четкие ответы на вопросы, после чего получает за это желаемые высокие баллы.

Проиграйте в своем воображении картину успешной сдачи экзамена двумя способами: первый раз видя себя со стороны («как будто бы вы видите видеофильм о человеке, сдающем экзамен на «пятерку»), а второй раз – непосредственно («как будто вы видите всю ситуацию собственными глазами»). Оба способа желательно мысленно «прокрутить» в голове по 3 раза.