Психологические рекомендации при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ

Симптомы экзаменационного стресса:

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

✧ стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену

✧ избегание любых напоминаний об экзаменах

✧ уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период

✧ вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах

✧ увеличение употребления кофеина и алкоголя ✧ ухудшение сна

✧ ухудшение аппетита

Саморегуляция

❖ Способы, связанные с управлением дыханием

❖ Способы, связанные с управлением тонусом мышц ❖ Способы, связанные с воздействием слова (самопрограммирование)

❖ Способы, связанные с использованием образов

❖ Способы, связанные с воздействием на активные точки организма

Управление дыханием

Дыхание – важнейшая функция организма, обеспечивающая нормальное течение обмена веществ и энергии в организме. Меняя частоту и глубину дыхания, мы влияем на тонус мышц, деятельность головного мозга. Медленное и глубокое дыхание способствует мышечному расслаблению и успокоению.

Управление тонусом мышц

Под воздействием психических нагрузок частовозникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Управление тонусом мышц

✓ Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

✓ Дышите глубоко и медленно.

✓ Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

✓ Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

✓ Прочувствуйте это напряжение.

✓ Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.

✓ Сделайте так несколько раз.

Самовнушение

Самовнушение — это проговаривание определенных речевых формул, которые влияют на состояние человека. Самовнушение эффективнее, если его проводить на фоне мышечного расслабления. Существует ряд требований для составления речевых формул. Соблюдение этих правил делает метод эффективным:

— необходимо четко определить цель, которую вы хотите достичь вовремя самовнушения (например, настроится на успешную сдачу экзамена или успокоиться);

— речевая формула должна быть четкой, короткой, отражать самую суть;

–формула должна носить позитивный характер, без частицы «не»;

–формула должна произноситься в ритм дыхания, при этом решающая ее часть проговаривается на выдохе;

–хорошо, если формула носит несколько иронично-веселый характер или зарифмована. «Эта ситуация мне по силам. Я полон сил. Я готов к экзамену!»

Воздействие на активные точки организма

Упражнение «Точки «подзарядки» иммунной системы» На лице по 30 сек надавливание (не массаж):

1. Точки середины бровей.
2. Точки основания крыльев носа.
3. Точки бугорки за ушами.
4. Точка яремная впадина.

Саморегуляция

Умение произвольно переключать и концентрировать свое внимание на определенных объектах служит эффективным средством преодоления негативных состояний. Можно переключить внимание с того, что вызывает негативные эмоции, на то, что более приятно, что доставляет облегчение и даже удовольствие.

Удачи на экзамене!!!