СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Подготовка к выпускным экзаменам.

# Советы выпускникам:

* **Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать экзамен.**Все задания составлены на основе школьной программы. Если Вы хорошо подготовитесь, то обязательно сдадите экзамен.
* **Заблаговременно узнайте правила и процедуру проведения экзамена.** Это снизит волнение. Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности.
* **Соблюдайте режим сна и отдыха.** Не допускайте перегрузок. Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Накануне экзамена нужно отдохнуть и как следует выспаться.
* **Повторять материал нужно за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову.** Любой материал лучше запоминается, если вы хорошо понимаете его смысл.
* **Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться.** Если сосредоточить внимание на изучаемом материале мешают волнение, тревога, то читайте изучаемый материал вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, читайте изучаемый материал про себя.
* **С утра перед экзаменом можно съесть шоколадку**... разумеется, это не баловство, а доказано что глюкоза стимулирует мозговую деятельность!
* **Во время экзамена** **сосредоточьтесь**! Перед тем, как начать выполнять, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.
* **Проверьте**! Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Вы пребываете в ожидании предстоящего испытания, сильных волнений, внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями и безвыходными ситуациями. Главное, верьте в свои силы и у вас всё получится!

# Советы родителям:

* **Спокойствие взрослых помогает ребенку успешно справиться с собственным волнением**. Создайте оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка, поощряйте, поддерживайте.
* **Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях.** Помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут". Независимо от результата экзамена, от всей души говорите своему ребенку, что он/она самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!

Очевидно, что в подготовке к экзамену огромную роль играете Вы - родители. Именно Вы детям внушаете уверенность в своих силах или, наоборот, повышаете тревогу, помогаете, волнуетесь и переживаете.

# Советы педагогам:

* **Ознакомьте учащихся с методикой проведения экзамена**. Это поможет снизить волнение.
* **Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.** Это облегчит им подготовку к экзамену.
* **Повышайте уверенность учащихся в себе**, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* **Подбадривайте учащихся**. Хвалите их за то, что у них хорошо получается.
* **Познакомьте детей с приемами снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния.** (*см. Приложение*) Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.
* И, самое главное, не забывайте об «оптимистической гипотезе», **верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!**

Психологический настрой выпускников в ситуации экзамена зависит и от Ваших действий и слов.

Педагог-психолог: Бурмистрова Елена Вениаминовна

# Приложение 1

# Техники релаксации (расслабления)

1. 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.
2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:
* найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
* положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
* попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;
* найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
* слегка помассируйте кончик мизинца.

# Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
2. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
3. Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими.

# Техники самовнушения

Повторяйте несколько раз во время волнения.

* Все будет нормально!
* Сейчас я почувствую себя лучше!
* Я уже чувствую себя лучше!
* Я владею ситуацией!
* Без сомнения, я справлюсь!

# Техники рационализации

 1. Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучащую» вас проблему – например, «экзамен». Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам обеспечить самообладание и выдержку.

# Приложение 2

# Методы самопомощи в ситуации стресса:

1. Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.
2. Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.
3. Лечь спать (выспаться).
4. Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).
5. Выстирать белье или вымыть посуду.
6. Послушать любимую музыку.
7. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
8. Гулять по улицам, звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.
9. Погладить кошку или собаку.
10. Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.
11. Принять контрастный душ.
12. Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
13. Сходить в церковь (если вы верующий).
14. Дышать уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.
15. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
16. Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
17. Производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле.
18. Кричать то громко, то тихо.
19. Громко спеть любимую песню или спеть любимую песню про себя (пропевание песни или заданий экзамена также положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).
20. Скомкать газету и выбросить ее (свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше).
21. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить в мусорное ведро.
22. Слепить из газеты свое настроение.
23. Закрасить газетный разворот.
24. Попробовать пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски), нарисовать несколько клякс, а потом поговорить о них.
25. Перебирать кончиками пальцев четки, бусы, «китайские шарики» и другие мелкие предметы.
26. Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.
27. Смотреть на горящую свечу.
28. Наблюдать за ритмичным движением, например, маятника.
29. Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.
30. Улыбнуться себе как можно шире, показав зубы.