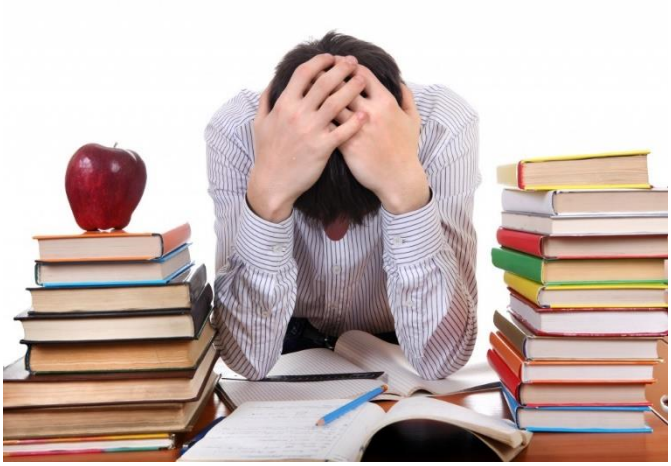
Психологическая подготовка к ЕГЭ

(рекомендации психолога для школьников)



Экзамен – это, с одной стороны, испытание, а с другой стороны, - полезный опыт, возможность проявить себя. Любой экзамен является источником стресса. Поэтому, для успешного прохождения этого испытания, наряду с теоретической, полезно провести и психологическую подготовку.

Причиной стресса часто является страх: «Что если не сдам?», «Я ничего не знаю!», «От волнения я всё забуду!»

Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

1. Начните подготовку заблаговременно: узнайте, где будет проходить экзамен, побывайте там. Выберите место, где вам было бы удобно сидеть во время экзамена, присядьте, попробуйте почувствовать атмосферу экзамена.

2. Сохраняйте позитивный настрой и создайте ситуацию успеха: представьте, что вы успешно сдали экзамен и как вас поздравляют друзья, родители. Подумайте о том, что вы успешно преодолели очень важный этап вашей жизни, получили новый полезный опыт и теперь можно приступать к осуществлению дальнейших планов.

3. Обсудите с учителями, родителями, товарищами возможные стрессовые ситуации на экзамене и заранее продумайте свои действия. Следует спросить себя: «Что будет, если…? Какая реальная опасность таится в этом событии? Как выглядит худший результат и что я в этом случае буду делать?» Затем составьте список ситуаций, вызывающих у вас страх. После перечисления всех ситуаций, последовательно погрузитесь в каждую из них и попробуйте мысленно прожить её, используя эффективные способы, поищите наилучшие для себя решения. Пройдите по этому списку несколько раз. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете, что страх исчез или существенно снизился.

4. Используйте приёмы регуляции своих эмоций с помощью:

- дыхания;
- управления тонусом мышц, движения;
- приёмов самовнушения;
- использования мысленных образов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Упражнение № 1 Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха. Мобилизующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха. В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут.

Упражнение № 2 Мышечная релаксация: нахмурить лоб, сильно напрячь лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени. Затем крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Затем наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Затем крепко сожмите губы. Расслабьте. Затем сильно упритесь затылком в стену или кровать. Расслабьтесь. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь.

Упражнение № 3 Если вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих: Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры. Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бедра. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Расслабьте лицевые мышцы. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Упражнение № 4 Ещё в трактатах китайской народной медицины говорилось, что в ушной раковине происходит «скопление главных линий», при помощи которых наружное ухо связано с другими органами. Древние египтяне и греки считали, что ушная раковина связана с мозговыми образованиями и внутренними органами. Помассируйте области мочек уха в течение 2-3 минут.

«СЕКРЕТЫ УСПЕХА»

1. Сохраняй позитивный настрой! Унывающий обречен на неудачи.
2. Развивай уверенность в успехе дела, за которое взялся.
3. Смело двигайся вперёд! Трус обречен на поражение.
4. Трудись! Это надёжный путь к успеху.
5. Думай! В ситуации выбора подумайте: что плохого и что хорошего произойдёт, если я так поступлю или не поступлю? Что я получаю в итоге? Какие возможности я могу упустить или, наоборот, что ценного я приобретаю?

Источник: использование Internet– ресурсов.

Автор: Башмакова Т.В.,
психолог в социальной сфере
отделение социально-психологической помощи ГБУ ЦСПСД