

## **ДОРОГОЙ ВЫПУСКНИК!**

Позади школьные уроки, а впереди очень важный период – экзамены. И к хорошо известным привычным для всех формам экзамена прибавился ГИА и ЕГЭ. Его форма отличается от традиционных экзаменов.

В процессе сдачи ГИА и ЕГЭ требуются:

- высокая мобильность,
- переключаемость,
- высокая и устойчивая работоспособность,
- высокий уровень концентрации внимания.

Имеет значение и общий позитивный настрой на экзамен. Очень важно, чтобы ты нашел для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому полезно самому с собой провести “мозговой штурм” на тему: “Что может дать мне ГИА и ЕГЭ?” И надо постараться найти как можно больше положительных ответов на этот вопрос.

### **КАК НАСТРОИТЬСЯ НА УСПЕХ?**

#### ***Упражнение “Чего я хочу достичь?”***

Посидите немного в тишине перед тем, как идти на экзамен и подумайте о том, чего вы хотели бы достичь. Вспомните, что у вас уже много успехов, у вас уже многое получалось, вас многому научили, вы сильный человек и вас все получится.

### **КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ?**

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но все должны знать, что это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена.

Простой, но очень эффективный способ - **аутотренинг**.

Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. формулы аутотренинга направлены на подсознание человека, которое сильно влияет на его поведение.

#### ***Формула аутотренинга***

***“Я готов! Я собран! Я уверен в успехе. Я умный! Я сильный! У меня все получится!”***

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно провести мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания. Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

#### ***Упражнение “Мышечная релаксация”***

Прими удобное положение, закрой глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях.

Сосредоточься на формуле “я спокоен”. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Позволь им проплывать, подобно легким облакам. Мысленно повтори 5-6 раз: “Правая рука тяжелая”. Затем повтори исходную формулу: “Я спокоен”. Снова 5-6 раз произнеси: “Левая рука тяжелая”. Опять медленно про себя произнеси: “Я спокоен”. Ощути тепло своих рук, их мягкость. Чтобы привести тело в исходное состояние, можно кисти сжать в кулак и открыть глаза, сделав глубокий вдох и выдох. Затем аналогичное упражнение проделай с ногами.

### ***Упражнение “Дыхательная релаксация”***

Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. выполнять не более 2-3 минут.

### ***Упражнение “Сосредоточение на предмете”***

Выбери любой предмет (часы, кольцо, ручку) и положи его перед собой. В течение 4-х минут удерживай все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

**Надо знать, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.**

## **КАК СНЯТЬ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ?**

### ***Упражнение “Ааааааа”***

Сделай очень глубокий вдох, выдохни. Затем набери полные легкие воздуха и выдохни со звуком. Пропой во все время выдоха долгое “Аааааа”. Представь себе, что при этом из тебя вытекают усталость, утомление. А на вдохе представь, что вдыхаешь вместе с воздухом веселые и радостные мысли.

## **КАК ПОВЫСИТЬ УВЕРЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ**

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью релаксации и аутотренинга. Как повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется.

### ***Упражнение “Приятно вспомнить”***

Если чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, то сосредоточься на своих мыслях, вспомни свой собственный опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажи себе: “Я решал задачи и потруднее. Решу и эту!”

### ***Упражнение на саморегуляцию***

“ЛИМОН” Представь, что в левой руке у тебя лимон. Сожми руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок, еще сильнее, еще крепче. А теперь брось лимон и почувствуй, как твоя рука расслабилась, ей приятно и спокойно. Опять сожми лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

## **ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ. КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ, ЧТО ДЕЛАТЬ ?**

### **Ты чувствуешь общее утомление...**

Соблюдай режим сна и бодрствования, погуляй на свежем воздухе (не менее 30 минут в день), принимай витамины, постарайся сосредоточиться на подготовке к экзамену, так как это сэкономит твоё время и высвободит его для отдыха.

### **Ты нервничаешь, переживаешь...**

Тебе поможет аутотренинг, самовнушение, распредели своё время, спланируй свою деятельность, порядок и система в делах помогут стабилизировать твоё внутреннее состояние, полезно погулять, принять витамины, успокаивающий чай, который тебе могут порекомендовать в любой аптеке.

### **Устали глаза...**

Делай перерывы в чтении, не читай лежа, умойся несколько раз холодной водой, сделай гимнастику для глаз, не спи лицом в подушку, сон должен быть полноценным, старайся есть пищу, богатую витамином А (например, морковь), помни, что после утомления глаз нельзя поднимать тяжести.

### **Что-то болит, в том числе живот, голова, сердце...**

Очень важен привычный режим дня, полезны травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка.

### **Нагрузка на сердце, сосуды...**

Самоуспокоение на случай неудачи: "И Эйнштейн был двоечником", самовнушение: "Все сдают, и я сдам", гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

### **Чувствуешь мышечное утомление...**

Старайся чередовать время труда и отдыха, сделай несколько элементарных физических упражнений, наклоны туловища в разные стороны, питайся так, чтобы в пище было высокое содержание белка и низкое – жира. Хорошо поможет массаж и самомассаж, прохладный душ.

### **Нагрузка на позвоночник...**

Рекомендуется вращение головой, наклоны, подбор правильной позы во время занятий, смена позы, пища, богатая кальцием, сон на плоской подушке, в перерывах между занятиями полезно немного полежать на полу.

Все проходит, пройдет и это, то есть экзамены. Верь в себя, и все получится! **УДАЧИ, УСПЕХА, УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ!**

**Твой школьный психолог.**