

**СЛУЖБА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ**

ОГАОУ «Центр образования «Ступени»

STOP стресс

**(рекомендации педагога-психолога учащимся в
период подготовки к экзаменам)**



г. Биробиджан



Любые экзамены – стресс. Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся шутя, вряд ли стоит. Вопрос в другом: как сделать, чтобы затраты труда, времени и нервов использовались с максимальной эффективностью и в конечном счете привели к достижению поставленной цели. Несколько советов помогут вам определить собственную формулу успеха.



Саморегуляция эмоционального состояния

Как и всякое эмоциональное состояние, ваше состояние перед экзаменом имеет сложную структуру. Вы пребываете в ожидании предстоящего испытания, сильных волнений, внутренней борьбы, встречи с заданиями, готовитесь к их решению, предугадываете возможный результат. В связи с этим стабилизация вашего эмоционального состояния перед экзаменами – важный аспект психологической подготовки к экзаменам.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация (слушайте расслабляющую музыку, раскрашивайте раскраски-антистресс, используйте аромамасла, смотрите на облака, мечтайте, вспоминайте способы расслабления, которыми вас научили на занятиях психологи).

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические занятия, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте

внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Необходимо четко осознать, что многое зависит только от вас!

Методы помощи «под рукой»



Данная группа методов основана на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой». Когда во время подготовки к экзаменам вас начинают охватывать неприятные чувства, вы теряете контроль за своими эмоциями, впадаете в отчаяние, полезно использовать следующие средства «из жизни»:

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. Выполнить физические упражнения.
5. Выстирать белье или вымыть посуду.
6. Послушать любимую музыку.
7. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
8. Гулять по лесу, созерцать движения реки или спокойную гладь озера. Лесные 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. 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.
14. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
15. Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

16. Производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле.
17. Кричать то громко, то тихо.
18. Громко спеть любимую песню.
19. 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 мусорную корзину.
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.

Психотехники

Данные методы целенаправленно созданы человеком для управления самим собой.



Техники релаксации

1. Мышечное расслабление:

- 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.

- Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»

- Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.

- Быстрым и непрерывным движением предплечья трясите кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

- Упражнение «Лимон»

- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.

- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой.

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.

3. Дыхательные техники:

-Упражнение«Релаксационное дыхание»

- Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды.
- Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.

Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

-Упражнение «Задувай свечу»

- Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.
- Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».

Повторите упражнение 5-6 раз.

-Упражнение «Ленивая кошечка»

- Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.

Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а».

Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения. Наши образы имеют над нами магическую власть. Они могут быть деструктивными (разрушающими) и оказывать негативное влияние на нашу жизнь. Ведь каждый из нас действует в соответствии с имеющимся «образом себя». И если мы видим себя печальным или злым, то большую часть времени будем именно печалиться и злиться.

Но образы могут быть и позитивными, вызывающими состояние уверенности, спокойствия, радости, силы.

Например, для расслабления можно использовать следующие образы:

- Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело.
- Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость.
- Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана - слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей.

При поиске наиболее близкого для вас образа дайте волю своему воображению. Возможно, к вам придет несколько образов. Не спешите с ними расставаться. Прочувствуйте, каким образом они действуют на ваше состояние. Возможно, вы сможете соединить эти образы в единую картинку, или это будет серия картинок.

Если вам не приходят на ум символические образы, вспомните какие-нибудь ситуации из личного опыта, когда вы испытывали спокойствие, расслабленность и комфорт. Даже мимолетное «погружение» в приятную ситуацию благотворно воздействует на наше самочувствие. Не стоит торопиться выходить из созданного образа. Постарайтесь получше рассмотреть все детали, почувствовать те ощущения, которые этот образ заключает в себе.

При успешной тренировке через некоторое время вам будет достаточно только вспомнить ваш образ, и тело на уровне мышечной памяти воспроизведет состояние расслабления.

-Упражнение «Шар». 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.

-Упражнение «Мешок неприятностей». Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и

положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.

-Упражнение «Птица, расправляющая крылья». Представьте, что вы птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз.

-Упражнение «Раздувающийся шар». Представьте, что у вас в руках туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рвется ввысь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза.

Техники самовнушения (аутотренинг)

Это метод воздействия на свое физическое и эмоциональное состояние благодаря самовнушению. Аутотренинг эффективен для кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости.

«Я спокоен. Я уверен в себе. Я знаю, что я справлюсь. Моих знаний достаточно для написания экзамена. Я спокоен и сосредоточен».

«Я спокойна. Я уверена в себе. Я знаю, что я справлюсь. Моих знаний по математике достаточно для написания экзамена. Я спокойна и сосредоточенна».

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное). Оно должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например:

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

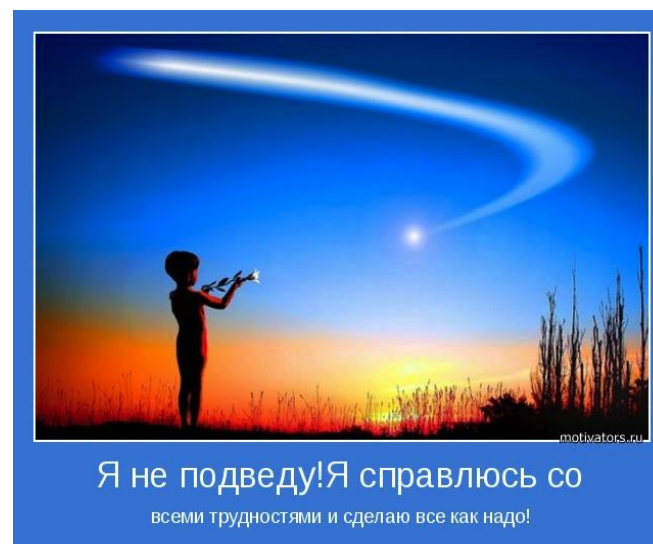
Техники рационализации

Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты — рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

Возьмите чистый лист бумаги. Наверху

напишите «мучающую» 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 и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.



***«Универсальные рецепты»
повышения эффективности
тактики выполнения заданий в ходе экзамена***

- 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 спеши! 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 баллы.

- 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 пройтись по всем легким заданиям (первый круг). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов 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 как можно больше заданий, 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.



15 советов психолога старшекласснику, сдающему экзамен

- Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
- Экзамены – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
- Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
- Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как они не только активизируют механическую память, но и дают чувство защиты.
- Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).

- Главное перед экзаменом – выспаться!
- Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.
- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).
- Ты уже прошел репетицию экзамена – значит, ничего нового тебя не ждет.
- Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет. Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.
- Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять.
- Распредели свое время (например, 2 часа - решаю, 1 час - проверяю, 1 час – оформляю).
- Помни: лучший способ снять стресс – юмор.
- В каждом приемном пункте сдачи экзамена будут присутствовать врач и психолог. В случае чего, смело к ним обращайся!

