СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ВЫПУСКНИКАМ

СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

МБОУ СОШ №9,
Г.Кулебаки

ПРИЁМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

ПОМОГУТ ВАМ, УВАЖАЕМЫЕ ВЫПУСКНИКИ, ОПТИМАЛЬНО СОРЕДОТОЧИТЬСЯ И СПРАВИТЬСЯ С ПОСТАВЛЕННЫМИ ЗАДАЧАМИ

1.РАЗГОВОР С САМИМ СОБОЙ.

Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им ***поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия.*** Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

2. ПЕРЕИМЕНОВАНИЕ.

Зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

3. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ.

Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников в период итоговой аттестации является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

4. СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ДЕСЕНСИТИЗАЦИЯ.

Воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться) Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно **составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх.** Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- — Встать утром и выслушать мамины указания.
- — Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- — Поездка на место проведения экзамена.
- — Рассаживание по местам.
- — Получение тестовых бланков.
- — Заполнение бланков — титульных листов
- — Решение заданий...
- После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ОШИБКА СОСТОИТ В КУЛЬТИВИРОВАНИИ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ И ПЕРЕЖИВАНИЙ.

УПРАЖНЕНИЯ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ

ИНСТРУКЦИЯ:

«ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И СЯДЬТЕ КАК МОЖНО УДОБНЕЕ НА ЭТОМ СТУЛЕ. ПОЛОЖИТЕ РУКИ НА КОЛЕНИ, А СПИНУ ДЕРЖИТЕ ПРЯМО. ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО СЕЙЧАС В СВОЕ СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ ВЫ САЖАЕТЕ МАЛЕНЬКОЕ ЗЕРНЫШКО. ЭТО – ЗЕРНЫШКО ВАШЕЙ УВЕРЕННОСТИ (ИЛИ СПОКОЙСТВИЯ). ДЫШИТЕ РОВНО И СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ЭТОМ МАЛЕНЬКОМ СЕМЕЧКЕ И НА СВОИХ ОЩУЩЕНИЯХ. ОНО НАЧИНАЕТ РАСТИ. С КАЖДЫМ ВДОХОМ И С КАЖДОЙ МИНУТОЙ ОНО ВСЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, РАЗРАСТАЕТСЯ И УЖЕ ЗАПОЛНЯЕТ ВСЮ ВАШУ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ. ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАКОЙ БОЛЬШОЙ СТАЛА ВАША УВЕРЕННОСТЬ (СПОКОЙСТВИЕ). СДЕЛАЙТЕ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ВДОХОВ, СОСРЕДОТОЧИВШИСЬ НА СВОИХ ОЩУЩЕНИЯХ. А ТЕПЕРЬ СОЖМИТЕ РУКИ В КУЛАКИ И ОТКРОЙТЕ ГЛАЗА».

РЕЛАКСАЦИЯ ПО ДЖЕКОБСОНУ

ПРОВОДИТСЯ СИДЯ НА СТУЛЕ. АКЦЕНТ ДЕЛАЕТСЯ НА КОНТРАСТЕ МЕЖДУ СОСТОЯНИЕМ НАПРЯЖЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЕМ. ПРОВОДИТСЯ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ.

- *«Лимон»*, Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

- *«Теплая лужа»*. Представьте, что вы стоите босиком возле большой теплой лужи с глубоким илистым дном. Вы наступаете в нее правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и вы давите на мягкое дно всей ступней, изо всех сил. Ил проходит у вас между пальцами ног, а вы надавливаете все сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте ее. Теперь то же левой ногой... 3 раза.

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПОДГОТОВКУ К ЭКЗАМЕНУ?

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты **желтый и фиолетовый** цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а именно какие разделы и темы.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения теста (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

- Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.
- Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные тебе моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. 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. 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.
- Читай задание до конца! Спешка приводит к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении.
- Думай только о текущем задании! 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. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
- Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответ, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- 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 очков на тех заданиях, а потом вернуться и подумать над трудными, которые вначале пришлось пропустить
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, 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!
- Стремись выполнить все задания, 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.

Желаем успеха!