Боремся со стрессом

Умственные нагрузки при подготовке к ЕГЭ могут вызвать раздражительность, обидчивость, чувство напряженности. Пора расслабиться! Сядь поудобнее. Посчитай от 1 до 10 через вдох: 1 (вдох-выдох), 2 (вдох-выдох)... Закрой глаза, начни счет заново, дыши так же. Представь, что с каждым выдохом выходит напряжение, к 10 оно совсем исчезнет.

Не открывай глаза, считай от 10 до 1. Представь, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые тона. С каждым выдохом туман сгущается, превращается в облака. Плыви по облакам, и, когда захочешь, можешь открыть глаза.

Главное – помни, что волнение – это нормально. Для тебя экзамен сейчас все-таки очень важное событие. Но лучше рисовать в воображении картины триумфа.

1. Сделайте глубокий, очень глубокий вдох, задержите дыхание... и расслабьтесь. Во время паузы (5—10 секунд) постарайтесь почувствовать разницу между напряжением и расслаблением в груди.
2. Обопритесь ногами об пол (кушетку) и приподнимите пятки как можно выше. Подержите их так и расслабьте. Сравните ощущения в икроножных мышцах во время напряжения и расслабления.
3. В том же исходном положении поднимите оба носка максимально вверх, опираясь пятками об пол, подержите их в этом положении, прислушиваясь к ощущениям в мышцах передней поверхности и голеней, затем расслабьте их.
4. Согните ноги в тазобедренных суставах, не сгибая в коленях, и подержите их так до чувства усталости, а потом расслабьте их.
5. Попытайтесь как можно сильнее вдавить в пол пятки выпрямленных в коленях ног.
6. Сожмите обе руки очень крепко в кулаки, подержите их так и расслабьте.
7. Раздвиньте пальцы очень широко, еще шире, шире... и расслабьте.
8. Поднимите плечи по направлению к ушам. Выше, еще выше... расслабьте.
9. Опустите плечи вниз, как бы стараясь достать руками пятки. Сильнее, еще сильнее... расслабьте их.
10. Улыбайтесь. Улыбка до ушей, шире, еще шире... расслабьтесь.
11. Соберите губы вместе. Крепче, еще крепче... расслабьте.
12. Зажмурьте крепко глаза, будто мыло в них попало. Подержите их так, а затем расслабьте.
13. Поднимите брови как можно выше. Выше, еще выше... подержите так и расслабьте.
14. Вы теперь расслабили большинство основных мышц вашего тела и ощущаете как расслабление теплой волной спускается вниз к глазам, щекам, плечам, груди, рукам, животу, в кисти рук, к ногам. Это приятное ощущение. Оставайтесь в нем и засыпайте, если предстоит длительный отдых.
15. Если вам нужно продолжить важные дела, то через 2 минуты после достижения ощущения расслабления всего тела начинайте считать до десяти.

Смирнова Наталия Алексеевна
педагог-психолог
МАОУ «СОШ №138 г.Челябинска»
Российская Федерация, г.Челябинск

Правила подготовки к экзаменам

Узнай, кто ты!

Чтобы подготовиться к экзамену, нужно запомнить много информации. У всех нас есть свой «коридор», через который мы лучше воспринимаем окружающий мир. Кто-то лучше зрительно, а кто-то на слух. А ты знаешь, кто ты: визуал или слуховик?

Предлагаю тебе тест. Посчитай, где у тебя больше ответов «да»



Если ты…

- любишь смотреть картинки,
- в книгах тебя интересуют описания: декорации, обстановка, внешность героев,
- в детстве любил лепить, вырезать, складывать пазлы,
- почти не отвлекаешься на шум при подготовке к занятиям,
- лучше запоминаешь то, что видишь,
- общаясь с другими, обычно смотришь вверх (спроси об этом друзей или родителей),

значит, ты «визуал».

Если ты…

- любишь петь, рассказывать стихотворения, правильно, хорошо говоришь,
- в книгах любишь диалоги,
- в детстве рано проявил интерес к чтению, любил читать вслух,
- легко отвлекаешься на шум при подготовке к занятиям,
- общаясь с другими, обычно смотришь по «средней линии» – ни вверх, ни вниз,
- лучше запоминаешь то, что слышишь,

значит, ты «слуховик».

Кому как учить

Итак, если ты визуал, то готовясь к ЕГЭ, тебе лучше рисовать таблицы, схемы, картинки – все, что можно просмотреть. Твой способ запоминания – образы. Например, надо запомнить число. Возьмем 18. Представь эти цифры, написанные крупно и ярко на белой стене или как неоновую вывеску на фоне ночного неба, пусть число «помигает». Теперь визуалу достаточно представить этот образ, и заветное «18» всплывет в памяти.

У слуховиков другие способы запоминания. Читая текст, лучше проговаривать его себе, пересказывать. Можно записать информацию на диктофон, а потом слушать. Эти способы, конечно, лучше действуют с текстами. Владение речью поможет и с цифрами. Включи игру слов, рифмы: ноль-моль, один-блондин, два–дрова и т.п.

Редко можно встретить человека, у которого память только визуальная или только слуховая. Это может сочетаться, так что используй все способы запоминания.

Поиграй в тревогу

Говорят: не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней! Поменять правила ЕГЭ мы не в силах, значит, будем работать над собой!

Если тебя преследуют мысли о плохом исходе экзамена, не надо их прогонять!

Поговори об этом с родителями или поиграй в тревогу: не думай о плохом весь день, а отведи 10-15 минут – это будет твое «тревожное время». В эти минуты думай только о плохом, сгущая краски! Ты можешь подумать «Я справлюсь...». Не поддавайся! Все время только на тревогу! И как окажется – долго думать об этом сложно: хватит 5-10 минут. Так мы выпустим наружу негатив.