

МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

**МБОУ «СОШ №197 им
В.Маркелова»**

**Педагог-психолог
Смольникова Т.И.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЕГЭ

*Каждый, кто сдаёт экзамены,
независимо от их результата,
постигает самую важную в жизни
науку – умение не сдаваться, а
провалившись – вдохнуть полной
грудью и идти дальше.*

Экзамен – это испытание.

Любой экзамен является источником стресса.

Задача:

выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.



ЧТО СОЗДАЕТ ВОЛНЕНИЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ?



- 1. СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
- 2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
- 3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.

• Как победить ТРЕВОЖНОСТЬ?

⦿ 1. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ.

- ⦿ Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, 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.
- ⦿ Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися.

2. ПЕРЕИМЕНОВАНИЕ.

- Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, МЫСЛИ ОБ ЭКЗАМЕНЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ.
- 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. ОБСУЖДЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЭКЗАМЕНЕ И ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

Обсудить вопросы:

1. Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил её?
2. Как вести себя, если не знаешь ответ?

4. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ УСПЕХА

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ ПОЛЕЗНО ДЕТАЛЬНО НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.



ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ



Перед экзаменом или во время него
целесообразно
выпить несколько глотков
воды.

- В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай

- **Вторая проблема**

с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.

1) Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»**.

2) Нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.



ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ЗЕВАНИЕ.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание»**.

- Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно.
- Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

Дыхательная гимнастика.

- **Успокаивающее дыхание** - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- При **мобилизирующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Упражнение 1

- Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.
- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

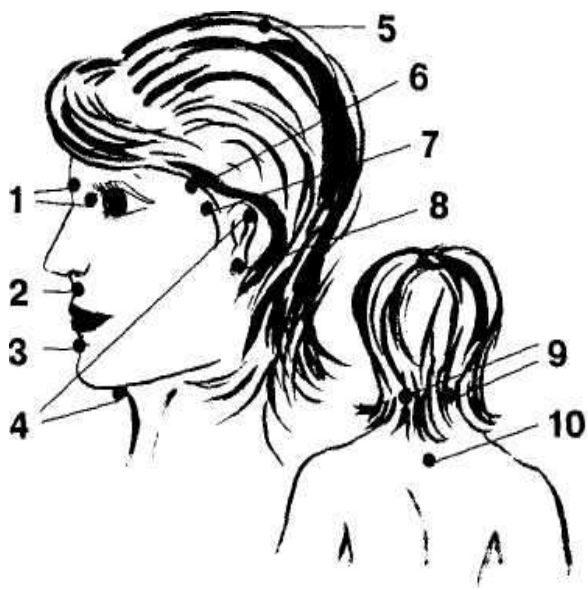
Упражнение 2

- Если обстановка вокруг накалена и 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 ягодичные мышцы.
- 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. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

УПРАЖНЕНИЕ 3

- Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.
- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
- Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.
- Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно.
- Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

ТИБЕТСКИЙ ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ



1 - головокружение, боли сосудистого происхождения, мочевого пузыря;

2 - «*середина человека*» (точка находится в верхней трети борозды) - отек лица, нервные тики глаз;

3- активизирует мозг, внутренние органы;

4 - «*антистрессовая точка*» - испуг, высокий эмоциональный накал, неожиданные негативные известия;

5- «*собрание всех болезней*» (высшая точка в теменной ямке) – бессонница, неврозы, головная боль, мигрень, дистония и др.;

6- «*нить бамбука*» - головная боль сосудистого происхождения, плохое зрение;

7- «*ясный свет*» - зрение, заложенность носа;

8 - меланхолия;

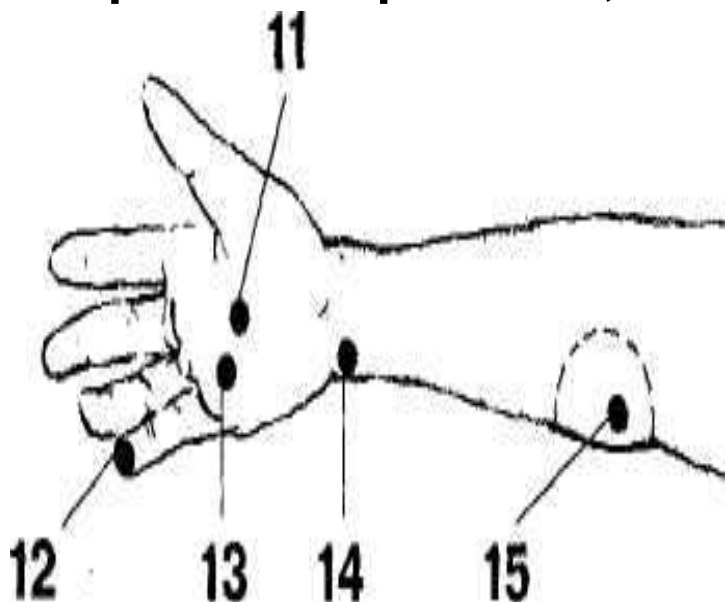
9- «*пруд ветров*» - головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы;

10 - «*большой позвонок*» - стрессы, неврозы с истерией, сосудистая дистония, слабость, подверженность апатии, судороги;

11- «*дворец труда*» - уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца;

12. «*маленькая точка*» (угол ногтевого ложа) - артериальное давление, недостаточный пульс, волнение, тревога;

13 - «*маленький район*» - смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение;



14- «*божественные ворота*» - сердцебиение, крайняя раздражительность, бессонница, повышенная чувствительность, обидчивость, склонность к слезам, отрицательным эмоциям. Необходимо массировать стержнем;

15- «*радость жизни*» - раздражительность, утомляемость, рассеянность, психологический дискомфорт, сердце. Точка отвечает за бодрость и оптимизм.

Меню из продуктов, которые помогут улучшить память



- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гормона счастья»-эндорфина.
- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **ЧЕРНИКА** – способствует кровообращению мозга.
- **ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации.
- **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** – для удержания в памяти большого объёма текста.
- **АВОКАДО** – источник энергии для кратковременной памяти.
- **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.
- **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- **КАПУСТА** – снимает нервозность
- **БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ В ФОРМЕ ЕГЭ?

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с лёгкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Угадывай!
- Проверяй!
- Не огорчайся!



РОДИТЕЛЯМ.

Не проявлять тревожность!

- Ваше тревожное состояние может передаваться детям и отрицательно сказаться на результатах тестирования.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Обеспечьте дома условия для подготовки к экзаменам.
- Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте взять пиджак или кофту, так как в помещении может быть прохладно.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Рыба, творог, орехи, курага – стимулируют работу головного мозга.
- Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Памятка Как подготовиться к сдаче экзаменов

- ⦿ **Подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно разложи 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 картинке 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 будет изучаться именно сегодня, какие конкретные разделы и темы.
- ⦿ **Начни подготовку** с того раздела, который знаешь хуже всего: читай учебный материал, обсуждай его с опытными наставниками, выполняй самостоятельные работы.
- ⦿ Следует помнить, что монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при подготовке полезно через каждые 45 мин делать короткие паузы (1–2 мин) или переключаться на другую деятельность.
- ⦿ **Выполняй** как можно больше тестов по тому предмету, который предстоит сдавать. Эти тренировки помогут тебе изучить разные конструкции тестовых заданий.
- ⦿ Постарайся каждый день, отведенный на подготовку, выделять немного времени на занятия, которые приносят радость, удовлетворение.
- ⦿ Готовясь к экзаменам, думай о том, что справишься со всеми заданиями, рисуй картину успеха.
- ⦿ Накануне экзамена **не переутомляйся.** Вечером прекрати подготовку, прими душ, прогуляйся. Постарайся выспаться, чтобы встать бодрым и отдохнувшим.
- ⦿ **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) гелевых ручек с черными чернилами.
- ⦿ Приведем несколько универсальных рецептов успешной тактики выполнения тестирования.
- ⦿ **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 спеша!** 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!** Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия 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. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- ⦿ **Читай задание до конца!** Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить 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 о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и верно решить новое задание. Забудь также 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 решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.
- ⦿ **Запланируй два круга!** Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). На них ты успеешь набрать максимум очков, 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 ее глазами и заметить явные ошибки.
- ⦿ **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- ⦿ **Не огорчайся!** 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.

УДАЧИ ВАМ , ВЫПУСКНИКИ!

Будьте уверенными в себе и все
у вас получится!

