

Способы снятия нервно-психического напряжения

- ✿ *Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.*
- ✿ *Спортивные состязания.*
- ✿ *Контрастный душ.*
- ✿ *Стирка белья.*
- ✿ *Мытьё посуды.*
- ✿ *Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.*
- ✿ *Скомкать газету и выбросить её.*
- ✿ *Соревнование: своё напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.*
- ✿ *Газету порвать на мелкие кусочки, «ещё мельче». Затем выбросить на помойку.*
- ✿ *Слепить из газеты своё настроение.*
- ✿ *Закрасить газетный разворот.*
- ✿ *Громко спеть любимую песню.*
- ✿ *Покричать то громко, то тихо.*
- ✿ *Потанцевать под музыку, причём как спокойную, так и «буйную».*
- ✿ *Смотреть на горящую свечу.*
- ✿ *Вдохнуть глубоко до 10 раз.*
- ✿ *Погулять в лесу, покричать.*
- ✿ *Посчитать зубы языком с внутренней стороны.*

Как готовиться к экзаменам



Как подготовиться психологически

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

- *Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.*

- *Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.*

- *Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.*

Что делать если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй – 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3-4 – разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как развивать мышление

- 1. Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.*
- 2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.*
- 3. Развивать мышление – это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, люди, книги, телевидение, Интернет. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.*
- 4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.*
- 5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.*
- 6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления – необходимое свойство мышления.*
- 7. Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление.*
- 8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.*

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить легче, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

Как справиться со стрессом

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять,

пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройством и к лекарственной зависимости.

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. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте на свежем воздухе, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, 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.

Советы родителям выпускников

- ☞ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ☞ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена. Если взрослые способны справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей, может эмоционально «сорваться».
- ☞ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе, так как чем больше они боятся неудачи, тем больше вероятности наделать ошибок.
- ☞ Наблюдайте за самочувствием детей, контролируйте режим их подготовки, не допускайте перегрузок.
- ☞ Обеспечьте удобное место для занятий.
- ☞ Обратите внимание на правильность питания.
- ☞ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам, подготовьте различные варианты тестовых заданий.
- ☞ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка к ориентации во времени и умению его распределять.
- ☞ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых. Лучше прекратить занятия в середине дня, своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы на экзамен прийти с ясной головой и хорошей памятью.



Педагог-психолог Будникова В.Г.