

ГИИ



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА

Реакция на стрессовую ситуацию

Мобилизация	Паника
Концентрация	Рассогласование
Активизация механизмов внимания, восприятия, памяти, мышления	Нарушение механизмов внимания, восприятия, памяти, мышления
Позитивный настрой (уверенность)	Негативный настрой (неуверенность)
Положительный результат	Неудовлетворительный результат

Причины вызывающие экзаменационный стресс

- Негативный настрой
- Неопределенность и ограничение во времени
- Сомнение в полноте и точности знаний
- Сомнение в собственных способностях
- Физическое и интеллектуальное перенапряжение

- Индивидуальные особенности нервной системы

- «Груз» ответственности перед родителями и школой

Любую из этих причин можно минимизировать или исключить

Советы участникам ГИА

1. Уточните дату, место и время проведения экзамена.
2. Накануне экзамена подготовьте все, что необходимо: черную гелевую ручку, непрограммируемый калькулятор, транспортир. Положите все это в папку или пенал. Не забудьте носовые платки (лучше одноразовые).
3. Не занимайтесь ночью. Выспитесь. Все, что Вы хотели повторить сделайте утром.
4. Встаньте пораньше, чтобы успеть сделать несколько упражнений, принять душ и заранее выйти из дома.
5. Не нервничайте по пустякам настраивайтесь только на успех.
6. Ни с кем не обсуждайте свое волнение, тревогу, страх. Забудьте фразы «Я так волнуюсь», «Я чувствую, что не сдам» и т.п.
7. Не думайте о том, как отреагируют родители, учителя на Ваши результаты (вообще меньше думайте о результатах экзамена).
8. Старайтесь думать о том, как распределите время при выполнении заданий.
9. Посмотрите все вопросы. Начните отвечать на те, которые не вызывают проблем. Обязательно оставьте время на проверку.
10. Не стремитесь сдать работу (даже если все сделано) до окончания экзамена, лучше еще раз проверить.

Рациональный режим подготовки к экзаменам

- Вы можете непрерывно заниматься, т.е. непрерывно учить то, что Вы должны выучить, в течении 35-40 минут.

- Потом необходима 10-15 минутная пауза. Вот эту паузу необходимо использовать для того, чтобы как следует передохнуть. Лучше сменить позу, лечь, расслабиться.

Для этого есть элементарные упражнения аутотренинга. И стоит их попробовать, научиться расслабляться и снимать напряжение совсем не сложно. Для этого, как правило, нужно несколько занятий. Сделайте это, не поленитесь. И это поможет Вам не только в процессе подготовки к экзаменам, но и в процессе сдачи экзамена.

- После каждого 30-40 минутного блока 10-15 минутный перерыв.

- А после блока в 2-3 часа 1.5 часовая прогулка.

Вот об этом часто совершенно забывают.

- И таких блоков в течении дня не должно быть больше 3-4-х.

- Заниматься поздно вечером и ночью бессмысленно, так как это только приведет Вас к истощению и перенапряжению.



Упражнения «Гимнастика мозга»

напоминает обычную зарядку и проста в исполнении.

1. Пейте воду.

Употребление достаточного количества воды в плане взаимодействия между мозгом и телом служит средством их сообщения, повышающим энергетический уровень и улучшающий мыслительные способности.

2. Энергетическое подключение:

- массируйте точки под ключицами.

- массируйте точки под верхней и нижней губой.

3. Перекрестные шаги - это перекрестно-латеральная ходьба на месте. Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем - правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга.

Это упражнение заставляет мозг переключаться в интегрированный режим работы. Выполняйте его когда вам становится трудно думать и действовать одновременно.

4. Ленивые восьмерки.

Трудно приступить к работе? Выписывайте восьмерки разных размеров на бумаге, столе, на доске. Всегда двигайтесь вверх и переходите вниз по бокам.

5. Алфавитные восьмерки.

Когда текст становится неразборчивым и вы заходите в тупик, попрактикуйтесь в написании алфавита вдоль края ленивой восьмерки. Это очень эффективное упражнение хорошо помогает при трудностях с чтением и письмом.

6. Снятие эмоционального стресса с помощью вращения глазами.

7. Энергетическая зевота

Для выполнения Энергетической зевоты нужно массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков.

Когда мы находимся в состоянии стресса, наша челюсть часто сжимается, и передача нервных импульсов через эту область снижается. Способствует детоксикации

организма, стимулирует работу слезных протоков, расслабляет все тело от макушки до пяток.

8.. Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

9. Упражнение “Энергизатор” помогает расслабиться.

Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

10. Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Необходимо систематически применять эти упражнения для тренинга определенных функций. Попробуйте - результаты не заставят себя долго ждать!

11. Аффирмация от усталости

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Таких как я больше нет.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

12. Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!"

Если Вы будете рационально использовать время для подготовки к экзаменам, если Вы научитесь снимать напряжение и расслабляться. То у Вас не будет физического истощения и эмоционального перенапряжения. А значит, будет шанс хорошо и спокойно сдать экзамен.

Я надеюсь, что мои советы помогут Вам спокойно подготовиться и успешно сдать экзамен.

Составила педагог-психолог
Чукина Е.Н.

