

Советы выпускникам: как психологически подготовиться к экзаменам

Сдача экзаменов – важный этап в жизни каждого выпускника.

Как бывает не просто собрать силу и волю в кулак и справиться со своим страхом!

Экзамены неизбежны, но у нас есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или быть спокойным и решительным, достигая поставленных целей. Как же справиться со своими чувствами и эмоциями?

Существуют экспресс - техники для саморегуляции эмоционального состояния, представим некоторые из них:

Дыхательные упражнения – это техники управления дыханием. Благодаря им можно расслабиться и расслабить определенные участки тела. Взбодриться и поднять тонус.

Примеры дыхательных упражнений



1. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

2. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Для снятия напряжения помогает **техника самомассажа**:

- Найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- слегка помассируйте кончик мизинца.

Кинезиологические упражнения стимулируют познавательные способности.

- Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.
- Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Техника самовнушения - это внушение самому себе представлений, мыслей, чувств, направленных на улучшение общего самочувствия. Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. д.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения.

- ***Все будет нормально!***
- ***Сейчас я почувствую себя лучше!***
- ***Я владею ситуацией!***
- ***Без сомнения, я справлюсь!***

Техника рационализации

Возьмите чистый лист бумаги. Напишите «мучающую» вас проблему – например, «экзамен». Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Во время подготовки к экзаменам также полезно использовать следующие **методы саморегуляции**:

- Необходимо делиться своими переживаниями.
- Стараться высыпаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- Переключаться на приятные воспоминания (новости, хорошие дела).

Пусть данные техники помогут Вам справиться с волнением на экзаменах, почувствовать уверенность в себе и своих силах!

Педагог-психолог: Брюшнина А.В.