Советы психолога

**ДОРОГОЙ  ВЫПУСКНИК!**

Позади школьные уроки, а впереди очень важный период – экзамены.И к хорошо известным привычным для  всех формам экзамена прибавился  ГИА и ЕГЭ. Его форма отличается от традиционных экзаменов.

В процессе сдачи ГИА и  ЕГЭ требуются:

         высокая мобильность,

         переключаемость,

         высокая и устойчивая работоспособность,

         высокий уровень концентрации внимания.

Имеет значение и общий позитивный настрой на экзамен. Очень важно, чтобы ты нашел для себя  какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому полезно самому с собой провести “мозговой штурм” на тему: “Что может дать мне ГИА и ЕГЭ?” И надо постараться найти как можно больше положительных ответов на этот вопрос.

**КАК НАСТРОИТЬСЯ НА УСПЕХ?**

***Упражнение “Чего я хочу достичь?”***

Посидите немного в тишине перед тем, как идти на экзамен и подумайте о том, чего вы хотели бы достичь. Вспомните, что у вас уже много успехов, у вас уже многое получалось, вас многому научили, вы сильный человек и вас все получится.

**КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ?**

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но все должны знать, что это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена.

Простой, но очень эффективный способ - ***аутотренинг.***

Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. формулы аутотренинга направлены на подсознание человека, которое сильно влияет на его поведение.

***Формула аутотренинга***

***“****Я готов! Я собран! Я уверен в успехе. Я умный! Я сильный! У меня все получится!”*

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно провести мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания. Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

***Упражнение “Мышечная релаксация”***

Прими удобное положение, закрой глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях.

Сосредоточься на формуле *“я спокоен*”. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Позволь им проплывать, подобно легким облакам. Мысленно повтори 5-6 раз: “Правая рука тяжелая”. Затем повтори исходную формулу:”Я спокоен”. Снова 5-6 раз произнеси:”Левая рука тяжелая”. Опять медленно про себя произнеси:”Я спокоен”. Ощути тепло своих рук, их мягкость. Чтобы привести тело в исходное состояние, можно кисти сжать в кулак и открыть глаза, сделав глубокий вдох и выдох. Затем аналогичное упражнение проделай с ногами.

***Упражнение “Дыхательная релаксация”***

Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. выполнять не более 2-3 минут.

***Упражнение “Сосредоточение на предмете”***

Выбери любой предмет (часы, кольцо, ручку) и положи его перед собой. В течение 4-х минут удерживай все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

**Надо знать, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему**.

**КАК СНЯТЬ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ?**

***Упражнение “Ааааааа”***

Сделай очень глубокий вдох, выдохни. Затем набери полные легкие воздуха и выдохни со звуком. Пропой во все время выдоха долгое “Аааааа”. Представь себе, что при этом из тебя вытекают усталость, утомление. А на вдохе представь, что вдыхаешь вместе с воздухом веселые и радостные мысли

**КАК ПОВЫСИТЬ УВЕРЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ**

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь  и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью релаксации и аутотренинга. Как повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется.

***Упражнение “Приятно вспомнить”***

Если чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, то сосредоточься на своих мыслях, вспомни свой собственный опыт успешного решения анологичных проблем в прошлом и твердо скажи себе:”Я решал задачи и потруднее. Решу и эту!”

***Упражнение на саморегуляцию***

“ЛИМОН”  Представь, что в левой руке у тебя лимон.  Сожми руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок, еще сильнее, еще крепче. А теперь брось лимон и почувствуй, как твоя рука расслабилась, ей приятно и спокойно. Опять сожми лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

**ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ. КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ,  ЧТО ДЕЛАТЬ ?**

**Ты чувствуешь общее утомление...**

Соблюдай режим сна и бодрствования, погуляй на свежем воздухе (не менее 30 минут в день), принимай витамины, постарайся сосредоточиться на подготовке к экзамену, так как это сэкономит твое время и высвободит его для отдыха.

**Ты нервничаешь, переживаешь...**

Тебе поможет аутотренинг, самовнушение, распредели свое время, спланируй свою деятельность, порядок и система в делах помогут стабилизировать твое внутреннее состояние, полезно погулять, принять витамины, успокаивающий чай, который тебе могут порекомендовать в любой аптеке.

**Устали глаза...**

Делай перерывы в чтении, не читай лежа, умойся несколько раз холодной водой, сделай гимнастику для глаз, не спи лицом в подушку, сон должен быть полноценным, старайся есть пищу, богатую витамином А (например, морковь), помни, что после утомления глаз нельзя поднимать тяжести.

**Что-то болит, в том числе живот, голова, сердце...**

Очень важен привычный режим дня, полезны травяные чаи,  правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка.

**Нагрузка на сердце, сосуды...**

Самоуспокоение на случай неудачи:”И Энштейн был двоечником”, самовнушение:”Все сдают, и я сдам”, гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

**Чувствуешь мышечное утомление...**

Старайся чередовать время труда и отдыха, сделай несколько элементарных   физических упражнений, наклоны туловища в разные стороны, питайся так, тобы в пище было васокое содержание белка и низкое – жира. Хорошо поможет массаж и самомассаж, прохладный душ.

**Нагрузка на позвоночник...**

Рекомендуется вращение головой, наклоны, подбор правильной позы во время занятий, смена позы, пища, богатая кальцием, сон на плоской подушке, в перерывах между занятиями полезно немного полежать на полу.

Все проходит, пройдет и это, то есть экзамены. Верь в себя, и все получится! **УДАЧИ, УСПЕХА, УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ!**