

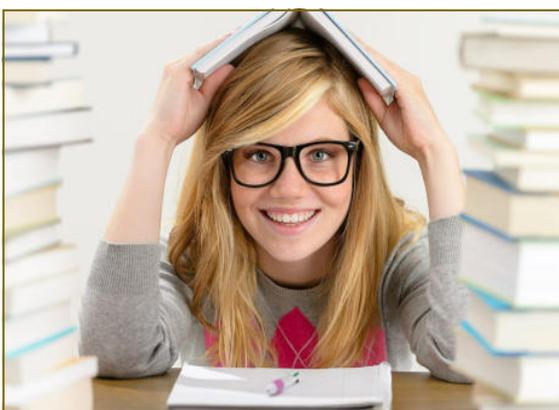
Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ при карантине.

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

По этому мы подготовили материал, который поможет психологически подготовиться к сдаче экзаменов и акцентировать своё внимание на сильных сторонах своей личности.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце.

Для того чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.



Дополнительную информацию и консультацию по этой и интересующим темам вы можете получить по телефону:

89140262100

Миронова Мария Владимировна педагог-психолог старшего звена школы.

Обратите

внимание на:

- Соблюдение режима дня.
- Ограничение использования мобильных телефонов в учебных целях.
- Помните о физических нагрузках, зарядке.
- Для успеха в первую очередь важно спокойствие.

*Начнем с самоподдержки.
Слова поддержки очень нужны, при этом ВАЖНО и то,
как мы себя сами
настраиваем, какие слова говорим сами себе.*

*Для этого существует простой, но очень эффективный способ —
аутотренинг.*

Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени.

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Можно кратко: «Я уверен. Спокоен. Всё помню». На самом деле это

работает. Я думаю, что каждый из вас придумает свою формулу.



«Концентрация на нейтральном предмете»

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

«Дыхательная релаксация»

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

Установлено, что концентрация внимания на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым – возникновению и углублению аутогенного состояния:

1. Сядьте удобно.
2. Закройте глаза.
3. Постарайтесь расслабить свои мышцы, начиная с ног и заканчивая лицом, сохраняйте их расслабленными.
4. Дышите носом. Когда выдохните, мысленно скажите: «Раз». Например: вдох – выдох «раз» и т.д. Дышите легко и естественно.
5. Не беспокойтесь о том, насколько вы углубляете состояние расслабления.



«Ресурсные образы»

Цель: успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение.

«Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях».

