



Страница школьного психолога

Педагог-психолог А.Л. Лукиных

Советы нашим ученикам перед экзаменами

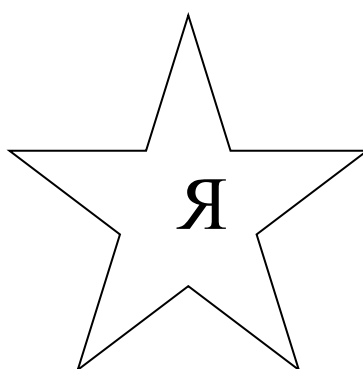
Последний год обучения в школе. Впереди экзамены. Совсем недавно казалось, что до них ещё так далеко...

Так не хочется готовиться. Знакомо? Тогда тебе нужно это прочитать.

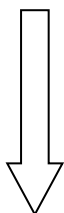
Самое главная наша проблема - это проблема мотивации и то, как мы можем с ней справиться.

Одна из возможностей себя мотивировать может состоять в том, что ты перед глазами постоянно держишь те преимущества, которые может принести успешная сдача экзамена. Вообрази себе картину, какие положительные изменения наступят, если ты успешно выдержишь экзамен.

И ты можешь уверенно заявить о себе:



Не помогло? Тогда





Найди **СВОЮ** проблему и решение к ней:



Проблема: ты бросаешь через короткое время книги в угол, т.к. думаешь, что глуп и это бесперспективно, и вообще ты все равно провалишься на экзамене или получишь плохую оценку.

Решение: Скорректируй свою установку. Скажите себе: "Все эти сомнения мне не помогут. Напротив. Тем самым я только себя парализую и создам себе еще больше трудностей. Я не ясновидящий и поэтому не могу знать, как все получится на экзамене. Шанс сдать экзамен все-таки будет больше, если я сейчас сяду и буду учить, вместо того, чтобы сходить с ума. Я делаю все, что от меня зависит".



Проблема: ты чувствуешь внутреннее сопротивление против необходимости готовиться к экзамену, поскольку себе постоянно внушаешь, что ты должен учиться, и тебя мучают угрызения совести, если вместо учебы ты занимаешься чем-то для себя приятным.

Решение: говори себе: «Я не должен учиться, если мне не хочется. Но поскольку я очень хотел бы сдать экзамен, то я принимаю решение учиться, даже если мне это не доставляет большого удовольствия. Разнообразие очень важно. Я могу себе вполне осознанно предусмотреть в моем рабочем плане время для расслабления. Мне ничего не дает - постоянно только учиться. Это неэффективно. После паузы я смогу еще лучше готовиться к экзамену".



Проблема: мне не доставляет удовольствия учиться.

Решение: Представьте себе, какой выигрыш ты получишь, если успешно сдашь экзамен. Нарисуй преимущества сдачи экзамена самыми яркими красками. Подумайте о том, что экзамен и связанные с этим усилия в обозримом времени будут позади, и что эта пара недель или месяцев тоже окажутся позади. Затем садись за уроки.



Проблема: ты все отодвигаешь свою подготовку к экзамену до тех пор, пока страх провалиться на экзамене становится больше, чем чувство нежелания поработать.

Решение: ты относишься к людям, которые мотивируют себя страхом. Это совершенно не спасительная стратегия, потому что ты учишься, исходя из негативных чувств. Скажите себе вместо этого: «Я с сегодняшнего дня сажусь и готовлюсь. Тогда у меня каждый день будет чистая совесть, я смогу быть горд собой. Если подготовку к экзамену я буду постоянно отодвигать, то что вряд ли меня будет украшать».



Проблема: ты себе говоришь, что до сего момента не слишком много сделал для экзамена, и что уже поздно догонять, и поэтому ты обязательно провалишься на экзамене.

Решение: ты говоришь себе: «Я уже не могу вернуть того, что было, т. к. я недостаточно учился. Вместо того, чтобы тратить время на упреки себе, я лучше начну прямо сейчас. Каждый день на счету. Я приложу максимум усилий, чтобы в оставшееся время, насколько это возможно, подготовиться. До тех пор, пока я не сдаюсь, у меня остается шанс не проиграть».



Проблема: ты постоянно теряешься в тех случаях, когда при подготовке к экзамену наталкиваешься на те места, которые не понимаешь. Тогда я сомневаюсь в себе и в своём разуме.

Решение: Говори себе: «Без паники. Я, возможно, и не Эйнштейн, но если не буду терять головы, то это еще усвою, если нет, тогда спроси кого-нибудь. Если ты что-то не сразу понимаешь, то это еще не катастрофа. У тебя есть время в этом разобраться».

Возможно, одно из решений предложенных здесь, касаются именно тебя.

Тогда



По большому счёту, все проблемы мы создаём себе сами.

Упражнения для снятия стресса, которые помогут перед экзаменом

Упражнение 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурить лоб, сильно напрячь лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксировать свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмуриться, напрячь веки на 10 секунд, затем расслабиться — тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее.
3. Наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Повторить быстрее.
4. Крепко сжать губы. Расслабиться. Повторить быстрее.
5. Сильно упереться затылком в стену, пол или кровать. Расслабиться. Повторить быстрее.
6. Упереться в стену левой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.
7. Упереться в стену правой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

Упражнение 2

Если обстановка вокруг накалена и чувствуется, что теряется самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как только можно, напрячь пальцы ног. Затем расслабить их.
2. Напрячь и расслабить ступни ног и лодыжки.
3. Напрячь и расслабить икры.
4. Напрячь и расслабить колени.
5. Напрячь и расслабить бедра.
6. Напрячь и расслабить ягодичные мышцы.
7. Напрячь и расслабить живот.
8. Расслабить спину и плечи.
9. Расслабить кисти рук.
10. Расслабить предплечья.
11. Расслабить шею.
12. Расслабить лицевые мышцы.
13. Посидеть спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда появится состояния медленного плавания - это означает полное расслабление.

Упражнение 3

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начать считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закрывать глаза. Снова посчитать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхать, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считать от 10 до 1. На этот раз представить, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плыть по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, нужно дышать медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю можно начать считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Упражнения, которые помогают избавиться от волнения

Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижать орех к левой ладони и делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2—3 минуты. То же проделать 2—3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

Желаем удачи! Всё будет хорошо!