

# Советы психолога выпускникам

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь. Экзамены – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен!

## Полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

## Как бороться с волнением?

Если избавиться от волнения не удастся, то вместо бегства можно включиться в борьбу. Можно использовать следующие приемы самонастройки и аутотренинга.

- Прием «лобовой атаки». Подобрать фразу, в которой выражаете свое отношение к экзамену, произносить с чувством, многократно, пока чувство не ослабнет
- Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, приказным тоном произнесите: «Стоп» или «Спокойно».
- Неоднократно на протяжении дня произносить слова, которые вызывают у Вас тревогу: «экзамен», «билет» Использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.
- Представьте экзамен в воображении, многократно проиграйте модель желательного поведения. Так можно снизить силу переживаний и уровень тревоги.
- Мысленное перевоплощение в человека, который имеет все желательные для вас качества.
- Постараться реагировать безразлично на ситуацию, оценивая ее, анализируя, как просто интересное явление.
- Вспомнив очень тяжелую ситуацию из жизни других людей, можно осознать, что собственные трудности не такие тягостны.
- Можно перед экзаменом успокаивать свою подругу, или друга. Тем самым, вы сами станете более спокойны.
- Коллаж» Подберите картинку из журнала, или сделайте сами коллаж из вырезок про успех на экзамене. Повесьте на самое видное место!

## 14 неординарных способов по снятию стресса

1.Расчесывание волос в течение 10-15 минут. 2.Съесть мороженое. 3.Массаж. 4. Потереть ладони. 5.Смыть стресс. 6.Передвиньте 27 предметов в доме. 7.Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз по лестнице.8.Раскрашивание картинок в течение двух-трех минут.9. Чай с гибискусом.10. Танцы. 11. Взмахи руками. 12.Уборка. 13. Ароматерапия. 14.Минута на размышление. Найдите возможность остаться дома одному, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресле. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.