

## Методы саморегуляции

**Техники визуализации** (основана на использовании возможностей воображения)

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
4. Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

## Техники самовнушения

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. п.) и предполагает многократное повторение. Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения: *Все будет нормально!*

– Сейчас я почувствую себя лучше!

– Я уже чувствую себя лучше!

– Я владею ситуацией!

– Без сомнения, я справлюсь!

- Ваш оптимистический настрой будет способствовать мобилизации внутреннего физиологического ресурса организма и Ваших интеллектуальных возможностей.



**Уверенность в себе – установка, которую можно сформировать!!!**

**Уверенность в себе - залог успешности!!!**

- Мыслите позитивно. Рисуйте в уме только ситуации успеха. Не программируйте свой мозг на неуспех.

Помните о влиянии цвета на Ваше эмоциональное состояние.

*Так, красный цвет возбуждает эмоции,  
оранжевый – стимулирует,  
Желтый, зеленый – уравнивает,  
Голубой – успокаивает,  
Синий – затормаживает,  
Фиолетовый – подавляет.*

- Дышите глубоко и ровно. Кислород необходим для эффективной работы мозга.



**В помощь выпускнику**

Педагог-психолог

Гусейнова Замира Омаровна



# ОГЭ и ЕГЭ

## Советы психолога



МБОУ

«Каргалинская СОШ № 1»

Известно, что сдача экзаменов, учение – это прежде всего **эксплуатация памяти**.

➤ Оказывается, память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем острота памяти начинает снижаться, а с 17 часов снова начинает расти, и к 19 достигает высокого уровня (если вы к этому времени не сильно устали);

➤ Лучше всего запоминается то, что интересно, вызывает какие-либо чувства. Пусть эти чувства будут не очень приятные, главное, чтобы не было безразличия. Когда Вы запоминаете учебный материал, старайтесь наполнить, окрасить его чувствами. Если Вы запоминаете устройство какого-либо прибора, задайте себе вопрос: «Для чего он нужен? Приносит ли какую-либо практическую пользу лично мне?» и т.д.

➤ Хорошо запоминается то, что понятно. Понять информацию – значит, в какой-то мере уже запомнить ее.

➤ Плохо запоминается совершенно новый материал. Все новое должно быть включено, сцеплено с уже известным материалом или с практикой.

➤ Все определения сначала хорошо поймите. Многие педагоги любят точные определения. Однако психологи считают, что их нужно переформулировать, переделывать своими словами. Это развивает ум, и такие определения очень хорошо запоминаются.

➤ Хорошо влияет на запоминание составление схем прочитанного, выписки, а также проговаривание информации про себя и вслух.

Обращайте особое внимание на середину того «куска учебного материала», который вы изучаете. Начало и конец запоминаются лучше – «эффект края». Очень большой материал необходимо делить на небольшие отрывки, группы, объединенные по какому-либо признаку.

### **Правила самоорганизации внимания**

• Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий вас ничего не отвлекало (визиты товарищей, телефонные звонки).

• Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изученный материал. Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел. Если же этот материал по какой-либо причине вами не изучался, начинайте с ликвидации существующих пробелов.

• Если сосредоточить внимание на изучаемом материале мешают волнение, тревога, то читайте изучаемый материал вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, читайте изучаемый материал про себя.

• Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий так же способствует сохранению устойчивого внимания.

Активность вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.

Необходимо принимать во внимание, что даже самый интересный материал, самая интересная лекция самыми внимательными людьми непрерывно воспринимается не дольше 7 – 8 минут, после чего обязательно наступает кратковременное переключение внимания.

• При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать, сделать несколько ритмичных упражнений.



### **Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?**

Во-первых, **при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В**. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, **очень полезны физические упражнения**. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, **необходима психическая и физическая релаксация**. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, **для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей**. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

• Беспокойтесь на здоровье, но правильно: поймите чего Вы боитесь и предпримите действия чтобы избежать этой ситуации.

• Если Вы не можете набраться храбрости для совершения поступка, пересмотрите Ваши цели. Может быть, они не Ваши?

**Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас!!!**