

Способы снятия нервно-психического напряжения

- ✿ *Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.*
- ✿ *Спортивные состязания.*
- ✿ *Контрастный душ.*
- ✿ *Стирка белья.*
- ✿ *Мытьё посуды.*
- ✿ *Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.*
- ✿ *Скомкать газету и выбросить её.*
- ✿ *Соревнование: своё напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.*
- ✿ *Газету порвать на мелкие кусочки, «ещё мельче». Затем выбросить на помойку.*
- ✿ *Слепить из газеты своё настроение.*
- ✿ *Закрасить газетный разворот.*
- ✿ *Громко спеть любимую песню.*
- ✿ *Покричать то громко, то тихо.*
- ✿ *Потанцевать под музыку, причём как спокойную, так и «буйную».*
- ✿ *Смотреть на горящую свечу.*
- ✿ *Вдохнуть глубоко до 10 раз.*
- ✿ *Погулять в лесу, покричать.*
- ✿ *Посчитать зубы языком с внутренней стороны.*

Как готовиться к экзаменам

Как подготовиться психологически

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

- Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

- Если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);

- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;

- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй – 8 часов;

- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3-4 – разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуешь правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять

краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как развивать мышление

- 1. Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.*
- 2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.*
- 3. Развивать мышление – это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, люди, книги, телевидение, Интернет. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.*
- 4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.*
- 5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.*
- 6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления – необходимое свойство мышления.*
- 7. Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление.*
- 8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.*

Некоторые закономерности запоминания

- 1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить легче, чем короткое изречение.*
- 2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.*
- 3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.*
- 4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.*
- 5. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.*
- 6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.*

Условия поддержки работоспособности

- 1. Чередовать умственный и физический труд.*
- 2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.*
- 3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).*
- 4. Минимум телевизионных передач!*

Как справиться со стрессом

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройством и к лекарственной зависимости.

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 на свежем воздухе, 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.

Советы родителям выпускников

- ☉ *Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.*
- ☉ *Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена. Если взрослые способны справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей, может эмоционально «сорваться».*
- ☉ *Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе, так как чем больше они боятся неудачи, тем больше вероятности наделать ошибок.*
- ☉ *Наблюдайте за самочувствием детей, контролируйте режим их подготовки, не допускайте перегрузок.*
- ☉ *Обеспечьте удобное место для занятий.*
- ☉ *Обратите внимание на правильность питания.*
- ☉ *Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам, подготовьте различные варианты тестовых заданий.*
- ☉ *Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка к ориентации во времени и умению его распределять.*
- ☉ *Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых. Лучше прекратить занятия в середине дня, своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы на экзамен прийти с ясной головой и хорошей памятью.*