

Техники саморегуляции при стрессе, состоянии нервно-психического напряжения и утомления.

1. **Осознанное дыхание:** сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох, выдох; затем глубже, выдох; и третий- полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам. Выполнять 1-2 минуты.
2. **Медленный вдох и быстрый выдох** – мобилизует функции нервной системы. **Быстрый вдох и медленный выдох** – успокаивает нервную систему.
3. **«Думающий колпак»**
Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности.
Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.
4. **Точки уверенности в себе.**
Упражнение помогает школьникам избежать ситуации «Учил, знаю ответ, но никак не могу вспомнить». С его

помощью ученики активнее усваивают новую информацию, у них улучшается память. Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал.

Можно выполнять стоя и сидя. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.



Подготовила педагог-психолог

Устинова Н.В.

МБОУ «Кирпичнозаводская СОШ»
Приволжский район Астраханская обл.

«За месяц до экзамена...

**и во время сдачи
ЭКЗАМЕНОВ»**

рекомендации выпускникам



2017г

Май-июнь каждого года самые напряженные месяцы в жизни выпускников школ.

Помните, что психический стресс, переживаемый в этот период абсолютно нормальная реакция организма.

Именно поэтому, нужно обратить особое внимание на психологическую поддержку организма.

Конечно, за месяц до экзаменов нельзя совершить невозможное, и выучить весь пройденный материал.

Но можно грамотно распределить силы и время, а так же научиться применять техники саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Надеюсь, что рекомендации представленные в данном буклете пригодятся будущим выпускникам и их родителям.

Рекомендации за месяц до...

- 1. Равномерно распределяйте умственную нагрузку при подготовке к экзаменам.**
Силы вам еще пригодятся!
- 2. Заучивая материал, повторяйте его по 20 минут.** Эффективное повторение утром и перед сном.
- 3. Чередуйте занятия и отдых:** 30 минут умственной нагрузки и 10 минут перерыв (но не в телефоне, а лучше проделать двигательные упражнения)
- 4. Соблюдайте режим питания!**
- 5. Пейте больше воды!** Воду нужно пить маленькими глоточками, немного подержав во рту. Небольшие глотки помогают перераспределять внимание.
- 6. Сейчас как никогда, вашему организму необходим полноценный сон.** Постарайтесь увеличить его время на час и ложиться не позднее 22.00, выключая за 30 минут до сна все гаджеты.
- 7. При подготовке к экзаменам думайте о том, что вы можете сделать, а не то, чего не можете.** Помните, что первую половину баллов получить достаточно просто.
- 8. Старайтесь избегать конфликтных ситуаций, споров и других стрессовых ситуаций.**

«И пусть весь мир подождет!»

Рекомендации во время сдачи экзамена...

Сосредоточьтесь, потратьте время на оценку каждого вопроса, распределите силы и время, выполнив следующие действия:

- 1. Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос.**
- 2. Без суеты, спокойно**
- определите «хорошие» вопросы и отметьте (карандашом) их двумя галочками;
- решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить (эти вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа), и отметьте их «галочкой»;
- «плохие» вопросы отметьте «крестиком».
- 3. Начинайте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.**
- 4. Спокойно относитесь к тому, что вокруг уже все пишут ответы!**

Обдуманном выбором и обоснованной стратегией работы на экзамене вы обеспечите себе большее число баллов.