

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОГЭ и ЭГЭ

«МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ»

Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание. Основной способ саморегуляции - самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным, внушать себе лучшие утверждения. Оно должно быть обличено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение. Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы вам полезно:

- понять и спокойно обдумать проблемы, поставленные в задаче, собраться с мыслями для их решения;
- продумать возможные способы решения проблемы, поставленной в задании;
- рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять более простые задания, затем приниматься за более сложные;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего отведенного времени для выполнения заданий;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка: проговорить про себя: **"Я уверен в себе, потому что я адекватно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными, задачами и все будет хорошо..."**

При подготовке и во время сдачи экзамена вам необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции. Для снятия нервно-психического напряжения используют упражнение "Антистрессовая релаксация". Его выполняют поэтапно:

упражнение "Антистрессовая релаксация".

- Лечь или сесть удобнее в тихом, слабо освещённом помещении.
- Закрыть глаза, дышать медленно и глубоко; сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание; выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно говорить себе: **"Вдох и выдох, как прилив и отлив"**. Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть около 20 секунд.
- Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторять про себя: **"Я успокаиваюсь, мне приятно"**.
- Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела.
- Почувствовать, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы всё более расслабляются.
- Наступает "пробуждение". Сосчитать до 20. Говорите себе: **"Когда я досчитаю до 20, я открою глаза» я буду чувствовать себя бодрым"**. Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

Следующие способы:

-релаксация – напряжение – релаксация и т.д
-спортивные занятия
-контрастный душ
-пальчиковое рисование
-скомкать, порвать и выбросить газету
-громко спеть любимую песню
-потанцевать под музыку
-смотреть на горящую свечу
-вдох глубокий и медленный выдох 2-3 раза
-посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Используй такие формулы самовнушений:

- Я уверенно сдам ЕГЭ.
 - Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
 - Я с хорошим результатом пройду все испытания.
 - Я спокойный и выдержанный человек.
 - Я смогу справиться с заданием.
 - Я справлюсь.
- Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.**