

Психологические приемы для эффективной подготовки к ГИА.

Способы снятия тревоги (аутотренинг, мышечная релаксация, воображаемые образы, дыхательная практика).

Способ 1. Аутотренинг.

Аутотренинг помогает стать спокойнее и увереннее. Есть правила составления формулы аутотренинга:

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме без частицы «не».
- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени (не употребляйте «пытаюсь, стараюсь»).

Например: «Я сосредоточен(-а) и внимателен(-льна). Я хорошо запоминаю учебный материал. У меня все получается».

Способ 2. Упражнение «Лимон».

Представьте себе, что в правой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще сильнее... А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Запомните свои ощущения.

Опять сожмите лимон сильно-сильно... То же самое повторите и левой рукой. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

Способ 3. Упражнение «Ресурсные образы»

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя хорошо и спокойно. Может быть это берег моря или реки, поляна в лесу, цветущий луг, освещенная теплым летним солнцем... Представьте, что вы находитесь там... Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу дерева... Постарайтесь представить это как можно четче, в мельчайших деталях. Побудьте там, сколько вам нужно... А теперь возвращайтесь. Запомните, те чувства, которые вы испытали.

Способ 4. Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3-4-5-6-...

В дыхании на расслабление играет выдох. Поэтому самое простое упражнение - сделать выдох длиннее вдоха. Дышим носом, делаем обычный вдох и отсчитываем мысленно и равномерно, сколько он займет. Можно считать по пульсу, можно просто отсчитывать "раз-два-три...". Допустим, вдох прошел на 3 счета, значит, выдох, равномерный, постепенный и спокойный, должен идти от 5 счетов и дальше, насколько это позволяют легкие. Повторите 3 раза. Затем дышите в привычном режиме. Если чувствуете, что напряжение вновь овладевает вами, сделайте еще раз это упражнение.