

Советы психолога в помощь выпускнику

Ребята, сейчас у вас очень ответственное время - сдача государственных экзаменов. А экзамен - это всегда физическое и эмоциональное напряжение. Легко преодолевает его человек сильный, уверенный в себе, а человек неуверенный в себе проиграет в самом начале борьбы.

Таким образом, первая рекомендация выпускникам - формирование уверенности в себе, уверенность в том, что у вас все получится, в любых ситуациях, вы найдете выход, сможете найти знания для ответа даже на тот вопрос, который не успели повторить.

Вторая рекомендация и ученикам, и их родителям: плохо сданный экзамен – это не конец света, это также позитивный опыт, возможность проанализировать свои неэффективные действия и избежать их в будущем. Планируйте свое будущее независимо от результатов сданного экзамена, планируйте его многовариантность, чтобы не получилось так, что неудачно сданный экзамен перечеркнул все варианты плана на перспективу.

В последние дни перед экзаменом старайтесь чрезмерно не переутомляться. За день до экзаменов работайте не больше чем 8 часов, а то может случиться, что все силы вы потратите на подготовку, а на сдачу экзаменов энергии у вас не останется. Во время интенсивной подготовки научитесь расслабляться, делайте перемены, слушайте спокойную музыку.

Если при подготовке к экзаменам вы потеряли аппетит или начали переедать, появилась бессонница и постоянное чувство утомления, грызете ногти или головная боль, плаксивость без всякой причины, то можно сказать, что у вас еще до экзаменов появились приметы утомляемости и волнения, которые могут вызвать неадекватную реакцию организма на поведение в сложной ситуации. Такое напряжение хорошо снимается творческими занятиями в свободное время - рисованием (даже если вы рисуете плохо), можно сходить на выставку, в театр. Хорошо помогают занятия спортом, бассейн, массаж.

За ночь до экзаменов постарайтесь хорошо выспаться, а с утра обязательно обратите внимание, «как у меня прекрасно начался день, какое прекрасное утро (даже если на улице идет дождь)». По дороге на экзамен, не думайте про него, переживайте каждое мгновение того, что окружает вас. Если вы почувствуете, что тревога преодолевает, то вам, возможно, поможет следующее упражнение. Сами себе произнесите, что вы чувствуете, в трех вариациях (чувствую, как ветер продувает мне спину, солнце слепит глаза и т.д.), или то же самое с понятиями «слышу, вижу». Это упражнение поможет вам переключить ваше внимание на более приятные переживания. Если вас преодолевает тревога, можно использовать и такой прием: подумайте, вспомните, представьте себе то место, где вы чувствовали себя наиболее комфортно – это, может быть берег моря, парк, поле в цветах. Постарайтесь почувствовать мелкие детали.

На экзамен старайтесь одеться в удобную, аккуратную одежду. Старайтесь, чтобы она не была новой, потому что неизвестно, как вы в ней будете себя чувствовать.

Как приобрести уверенность в себе.

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте свои цели.
2. Решите, что для вас ценно, во что верите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, так чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.
3. Докопайтесь до корней. Проанализировав свое прошлое, разберитесь в том, что привело вас к нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хотя и мог бы. Простите себе самому прошлые ошибки, заблуждения и грехи. После того, как вы извлекли из тяжких воспоминаний хоть какую-то пользу, похороните их и не возвращайтесь к ним. Дурное прошлое живет в вашей памяти лишь до той поры, пока вы его не изгоните. Освободите лучше место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.
4. Ищите причины своего поведения не в социальных и экономических аспектах нынешней ситуации, а в недостатках собственной личности.
5. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Реальность - это не то, что каждый по отдельности видит, это не более чем результат соглашения между людьми называть вещи определенными именами. Такой взгляд позволит вам терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.
6. Никогда не говорите о себе плохо; особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты-«глупый», «уродливый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый».
7. Ваши действия могут подлежать любой оценке; если они подвергаются конструктивной критике - воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность.
8. Помните, что иное поражение-это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.
9. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность. Если вам не удастся изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.
10. Позволяйте себе расслабляться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с собой. Так вы сможете лучше себя понять.
11. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди - такие непохожие и своеобразные, ваши братья и сестры. Представьте себе, что и они могут испытывать страх и неуверенность, и постарайтесь им помочь. Решите, что вы хотите от них и что можете им дать. А затем покажите им, что вы открыты для такого обмена.

12. Перестаньте чрезмерно охранять свое Я - оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется. Оно гнется, но не ломается. Пусть лучше оно испытывает кратковременный эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездействии и изоляции.
13. Вы не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы – вершина эволюционной пирамиды, вы – воплощение надежд ваших родителей. Вы – неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится вызовом, а вызов побуждает к свершениям. И застенчивость отступит, потому что вы, вместо того чтобы беспокоиться, как вам жить, погружаетесь в самую гущу жизни.

«ПЕРЕДЫШКА»

Обычно, когда мы бываем расстроены, начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете закрыть глаза. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

«САМОМАССАЖ»

Прием эффективен при онемении мышц тела. В течение дня необходимо найти время для маленького отдыха, чтобы расслабиться. Закройте глаза и массируйте определенные точки тела, не сильно надавливая. Вот некоторые из этих точек:

- 1) межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- 2) задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- 3) челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- 4) плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- 5) ступни ног: если вы много ходите, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

«ПРОСТЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ»

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

1. Сейчас я чувствую себя лучше.
2. Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
3. Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
1. Я могу справиться с напряжением в любой момент, когда пожелаю.