***Мышечная релаксация***

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

* осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
* каждое упражнение состоит из 3-х фаз: «напрячь-прочувствовать-расслабить»;
* напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

* лица (лоб, веки, губы, зубы);
* затылка, плеч;
* грудной клетки;
* бёдер, живота;
* кистей рук;
* нижней части ног.

***Дыхательная релаксация***

*Мобилизующее дыхание* – удлинённый глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

*Успокаивающее дыхание* – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью вдоха.

Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания.

***Медитация на предмет***

* записать 10 наименований предметов, событий, которые доставляют удовольствие;
* медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенне: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.;
* вспомнить 20 осуществлённых вчера действий;
* в течение двух минут записать те качества, которые вам больше всего нравятся в себе, привести примеры каждого из них;
* выбрать любой предмет (часы, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определённого времени (не более 3-5 минут) удерживать всё внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

***Питание:***

 Четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами.

 На столе должна быть морская рыба и стручковая фасоль (в ней содержится цинк, способствующий улучшению памяти). Богатые железом сухофрукты, зелёные овощи и нежирное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокачанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. А кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

 Улучшает память морковь с ратительным маслом.

 Хорошее настроение поддержат маленький кусочек чёрного шоколада и «фрукты счастья» – бананы (содержат необходимое мозгу вещество – серотонин).

 Пейте больше воды. Исследования показали, что дети, которые пьют больше воды лучше сосредотачиваются, проще «переваривают» новую информацию и меньше страдают от головной боли.

 Жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедятся» вместе с пищей и быстро забудутся.

*Желаем успеха!*

ГБОУ РК «Карельский кадетский корпус им. Александра Невского»

В помощь выпускникам



Психологическая подготовка к ГИА, ЕГЭ

***Законы памяти***

* Не стоит чередовать однотипную умственную работу (не учить после физики математику, а после истории – литературу).
* Перерывы во время интенсивной интеллектуальной работы заполнять максимально неинтеллектуальной деятельностью (прогулка, физические упражнения).
* Важную информацию лучше запоминать утром, самую важную – перед сном. Лучше всего память работает между 8-12 часами утра и после 21 часа вечера, хуже всего – сразу после обеда.
* В первые 10-20 минут серьёзной умственной работы сказывается эффект торможения от предыдущей деятельности. К любой интеллектуальной работе психологически готовиться заранее (целенаправленно формировать установку)!
* Избегать по возможности отвлечений во время работы! При возвращении к работе начинать чтение с повторения нескольких последних абзацев.
* При чтении старайтесь не допускать возвратных движений глаз по строке, т.к. нарушается логический строй повествования, выключается оперативная память.
* Используйте эффект незаконченного действия. Не заучивайте до конца, перенесите 15-20% работы на утро. Эмоциональное напряжение, вызванное незаконченным действием, закрепит запоминание.
* Лучше всего запоминается последняя часть информации, несколько хуже – первая, тогда как средняя – чаще всего забывается.

***Приёмы работы с запоминаемым материалом***

**Группировка** – разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т.п.). **Выделение опорных пунктов** – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы, примеры, цифровые данные, сравнения и т.п.).

**План** – совокупность опорных пунктов. **Классификация** – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определённых общих признаков. **Структурирование** – установление взаимного расположения частей, составляющих целое. **Схематизация** (построение графических схем) – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощённое представление запоминаемой информации. **Ассоциации** – установление связей по сходству, смежности или противоположности. **Серийная организация материала** – установление или построение различных последовательностей: распределение по объёму, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т.д.

***Методы активного запоминания***

*Метод ключевых слов.* Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их. Стоит их вспомнить – как вспоминается вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объёму текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.

***Метод повторения И.А.Корсакова.***

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после её восприятия, т.к. самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания.
2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку даётся 7 дней, то работа может быть построена так: 1-й день – 2 повторения; 2-й день – 1 повторение; 3-й день – без повторений; 4-й день – 1 повторение; 5-й день – без повторений; 6-й день – без повторений; 7-й день – 1 повторение.
3. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного её восприятия рекомендуется повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И ещё раз через 24 часа.

***Как управлять своими эмоциями***

 Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

 Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, т.к. обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

 Производи любые спонтанные звуки, т.к. напряжение может быть «заперто» в горле.

 Можно использовать такой приём, как дыхание уступами: 3-4 коротких выдоха подряд, затем такое же количество вдохов.

***Способы снятия нервно-психического напряжения:***

***Аутотренинг***

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: ***«Всё хорошо в моём мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен»***