|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Методы саморегуляции в условиях стресса.** Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно. Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, “жареный петух клюнет”, а заранее, пока для этого нет необходимости. **Упражнения.** 1. Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно. 2. Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1 – 2 минут (как бы “уставившись” в одну точку) . Постарайтесь не думать ни о чем другом. 3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза. 4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза. 5. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза. **Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам.** *Правило I.* Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас. *Правило II*. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место. *Правило III.* Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы. *Правило IV.* Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы). *Правило V*. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя. *Правило VI.* Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой: Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала. *Правило VII*. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время “отключились”, заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания. *Правило VIII.* Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре. **Рациональные приемы запоминания.** *Малая мнемотехника.* 1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;2) “не в один присест” здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня);3) чередовать восприятие и воспроизведение;4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы: * узелки на память,
* подчеркивание,
* ассоциировать с предметами.

5) обусловливание, оно может быть: * ситуативное (учите в одной и той же обстановке),
* ритмическое (учите в одном и том же темпе),
* эмоциональное (музыка).

6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает);7) вербализация образов (проговаривание, сравнение.) *Большая мнемотехника.* 1) версификация (запоминание в стихах);2) криптографирование (перекодирование);3) выделение логических структур (что главное, в чем суть);4) отделение знания от незнания;5) эстетическое (красивое) запоминается лучше;6) дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу). **Правила сохранения знаний.** 1. Выделите то, что нужно запомнить.
2. Отвлекитесь от постороннего, сосредоточьтесь на том, что надо запомнить.
3. Выделите в объектах главное и второстепенное, найдите связи объектов друг с другом, используйте мнемотехнику.
4. В сложном материале обязательно выделяйте смысловые вехи.
5. Опирайтесь на свой тип памяти.
6. Систематически повторяйте и воспроизводите материал, который запомнили.
7. Не смешивайте узнавание и воспроизведение.
8. В случае затруднений вспомните обстановку заучивания, идите от отдельного факта к системе или от более общих знаний, необходимым в данный момент.

  |

 |