

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, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Способы снятия нервно-психического напряжения

- Аутотренинг (аутогенная тренировка)
- Мышечная релаксация
- Дыхательная релаксация
- Медитация

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: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Дыхательная релаксация

Мобилизирующее дыхание – удлиненный 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 2 вдоха.

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания. Количество таких тактов определяется индивидуально с учетом тренированности и состояния в конкретной ситуации.

Питание:

Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.

Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина.

Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт витамина С). Хорошее настроение поддержат шоколад и «фрукты счастья» - бананы, содержащие

Психологическая подготовка к экзаменам



В помощь выпускникам

Приемы 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 излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

План — совокупность опорных пунктов.

Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, рядам на основе определенных общих признаков.

Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информ. информации.

Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, и т. д.

Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Методы активного запоминания

- **Метод ключевых слов.** Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить - как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И.А. Корсакова.

Необходимо повторить информацию в течении 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты). Промежутки времени между повторениями информации нужно удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, 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



Приемы зрительной памяти

А) Мысленно представьте информацию, которую необходимо вам запомнить в виде предмета. Раскройте его в своем воображении необычным цветом или представьте предмет огромного размера, поверните и рассмотрите с разных сторон.
Б) Для запоминания коротких чисел, фраз, формул достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупными красными буквами на белой стене или горит неоновыми цифрами (символами) на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число (фразу, формулу) вслух, вы еще больше облегчите его запоминание.

Метод 6 вопросов: «Кто? Что?

Когда? Почему? Где? Как?». Метод заключается в том, что при чтении любого текста необходимо задавать 6 вопросов: «Кто главные действующие лица? Что именно происходит? Когда и где происходит действие? Почему и как?» При этом надо время от времени записывать полученные ответы на бумаге.

Метод быстрой оценки информации.

Он заключается в том, чтобы:

- бегло ознакомиться с текстом (просмотреть текст для выявления его главной мысли);
- задать вопросы (переформулировать подзаголовки, преобразовав их в вопросы, а затем при чтении текста искать на них ответы)
- сделать пометки в тексте (выявить его структурную композицию, при этом найти основные идеи, которые будут ответами на ваши вопросы);