

И еще, помнишь, - сказал ангел, - был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твоё отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твоё имущество, так что ты не обращал внимание на призывы о помощи и оставался дома'.

Человек кивнул, вспомнив о своём постыдном поступке. 'Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе', - сказал ангел.

И ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что она никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее'?

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы. 'Да, мой друг, - сказал ангел, - она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь'.

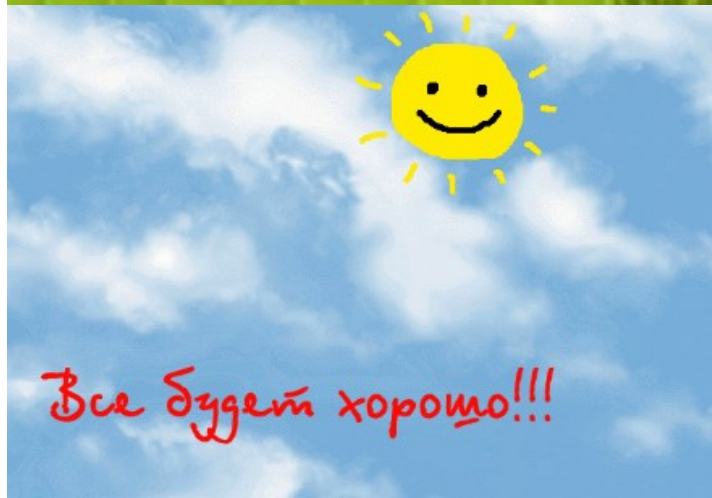
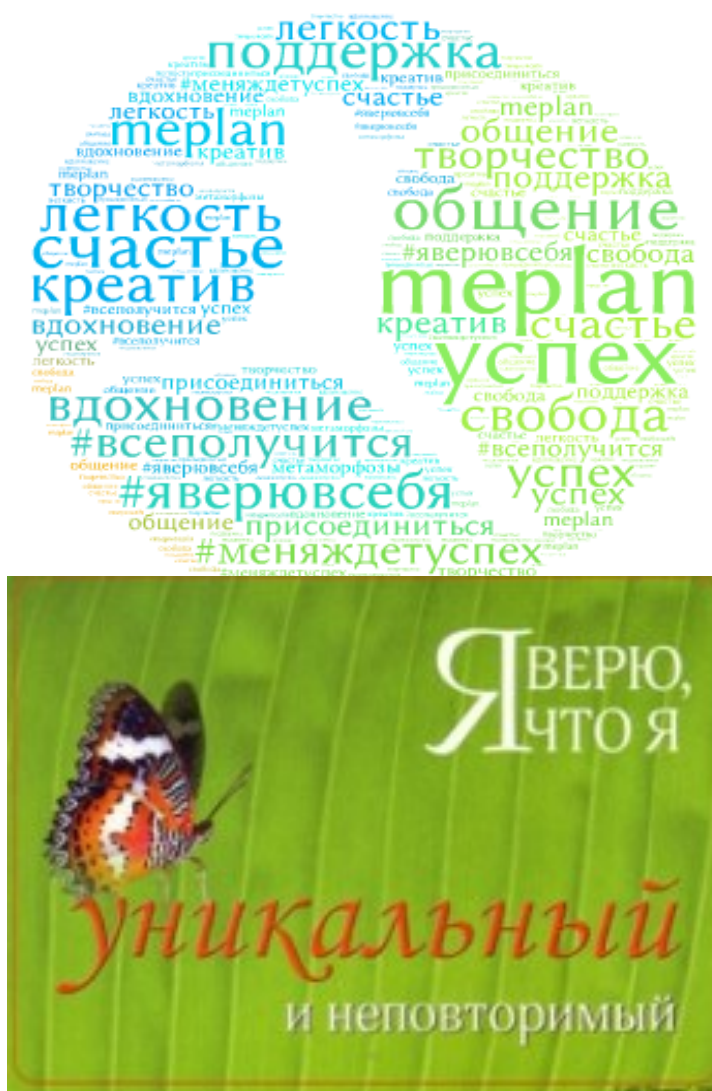
Всех нас каждый день окружают подобные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху помешать нам использовать их.

Можем ли мы использовать ГИА в качестве возможности проявить себя, стать сильнее?

Преобразуй свой рисунок. Можешь сделать объект на нем добрым, смешным, приятным.

Изменились ли твои чувства по отношению к экзамену? Если да, то как?

P.S. Данная работа поможет посмотреть своим переживаниям «в глаза», попытаться понять их причину, а также даст потенциал для твоего личностного роста и самопознания.



**ДА—ГИА!
НЕТ—СТРЕССУ!
КАК
ПСИХОЛОГИЧЕСКИ
ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ**



я все смогу

КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГИА ?

1. Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ГИА . Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

2. Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.

3. Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ГИА : родители, друзья, интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.

4. Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.

5. Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей.

6. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

7. Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам ГИА

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то...

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

Работа со страхами,



ПОИСК СОБСТВЕННЫХ РЕСУРСОВ

Опиши свой страх перед экзаменом. На что он похож?

Какие ассоциации он у тебя вызывает? Нарисуй свой страх перед ГИА в виде животного или растения. Ты можешь использовать краски, карандаши, фломастеры (все, что считаешь нужным).

На время отложи рисунок в сторону и ознакомься с притчей.

Одного человека как-то ночью посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине. Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и, в конце концов, он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, он увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: 'Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Всю свою жизнь я ждал... но ничего не произошло'. 'Я не это тебе обещал, - ответил ангел. - Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил'. Человек был озадачен.

'Я не представляю, о чем ты говоришь', - сказал он. 'Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?' - спросил ангел. Человек кивнул. 'Из-за того, что ты отказался осуществить ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве'. (продолжение на обороте)