

# Наука, образование и культура

№ 3 (69), 2024

Российский импакт-фактор: 0,17

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Учредитель, главный редактор: Вальцев С.В.

Зам. главного редактора: Кончакова И.В.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Абдуллаев К.И. (д-р филос. по экон., Азербайджанская Республика), Алена В.Р. (канд. филос. наук, Узбекистан), Акбулатов Н.Н. (д-р экон. наук, Азербайджанская Республика), Аликулов С.Р. (д-р техн. наук, Узбекистан), Анищенко Е.П. (д-р филос. наук, Украина), Асатурова А.В. (канд. мед. наук, Россия), Аскарходжаев Н.А. (канд. биол. наук, Узбекистан), Байтасов Р.Р. (канд. с.-х. наук, Белоруссия), Баканов И.В. (канд. наук по физ. воспитанию и спорту, Украина), Бахор Т.А. (канд. филос. наук, Россия), Баулина М.В. (канд. пед. наук, Россия), Блейх Н.О. (д-р ист. наук, канд. пед. наук, Россия), Боброва Н.А. (д-р юрид. наук, Россия), Богомолов А.В. (канд. техн. наук, Россия), Бородай В.А. (д-р социол. наук, Россия), Волков А.Ю. (д-р экон. наук, Россия), Гавришкова И.В. (канд. пед. наук, Россия), Гарамонич В.В. (д-р ист. наук, Украина), Глузнецка А.Г. (д-р физ.-мат. наук, Россия), Гринчишко В.А. (канд. техн. наук, Россия), Губарева Т.И. (канд. юрид. наук, Россия), Гутникова А.В. (канд. филос. наук, Украина), Дашин А.В. (д-р мед. наук, Россия), Демчук Н.И. (канд. экон. наук, Украина), Дивичко О.В. (канд. пед. наук, Россия), Дмитриева О.А. (д-р филос. наук, Россия), Дозенко Г.Н. (д-р хим. наук, Россия), Есенина К.У. (д-р филос. наук, Казахстан), Жамилдинов В.Н. (канд. юрид. наук, Казахстан), Жолдошев С.Т. (д-р мед. наук, Кыргызская Республика), Зелеников М.Ю. (д-р полит. наук, канд. экон. наук, Россия), Ибадов Р.М. (д-р физ.-мат. наук, Узбекистан), Ильинских П.И. (д-р биол. наук, Россия), Каирабаев А.К. (канд. физ.-мат. наук, Казахстан), Кафтанова М.В. (д-р техн. наук, Россия), Кивкадзе И.Д. (д-р филос. наук, Грузия), Клишкова Г.Т. (PhD in Pedagogy Sc., Болгария), Кобланов Ж.Т. (канд. филос. наук, Казахстан), Ковалев М.И. (канд. экон. наук, Белоруссия), Крацова Т.М. (канд. психол. наук, Казахстан), Кузьмин С.Б. (д-р геогр. наук, Россия), Кушкова Э.Г. (д-р филос. наук, Россия), Курманбаева М.С. (д-р биол. наук, Казахстан), Курпаянчи К.И. (канд. экон. наук, Узбекистан), Ливчикова-Дашевская Н.А. (канд. пед. наук, Австралия), Луканико Л.В. (д-р техн. наук, Россия), Макаров А.И. (д-р филос. наук, Россия), Мацаренко Т.И. (канд. пед. наук, Россия), Мейманов Б.К. (д-р экон. наук, Кыргызская Республика), Мурадов Ш.О. (д-р техн. наук, Узбекистан), Мусаев Ф.А. (д-р филос. наук, Узбекистан), Набиев А.А. (д-р наук по геонформ., Азербайджанская Республика), Назаров Р.Р. (канд. филос. наук, Узбекистан), Назмов В. А. (д-р техн. наук, Россия), Овчинников Ю.Д. (канд. техн. наук, Россия), Петров В.О. (д-р искусствоведения, Россия), Рахмонов М.В. (д-р техн. наук, Узбекистан), Рахмимбеков С.М. (д-р техн. наук, Казахстан), Розыходжаева Г.А. (д-р мед. наук, Узбекистан), Романенкова Ю.В. (д-р искусствоведения, Украина), Рубцова М.В. (д-р социол. наук, Россия), Румянцев Д.Е. (д-р биол. наук, Россия), Салков А. В. (д-р техн. наук, Россия), Сальков П.Н. (канд. техн. наук, Украина), Селитренникова Т.А. (д-р пед. наук, Россия), Ситирцев В.А. (д-р экон. наук, Россия), Скрябин Т.А. (д-р экон. наук, Украина), Сонов А.В. (д-р ист. наук, Россия), Стрельцов В.Н. (д-р физ.-мат. наук, Россия), Стукаленко П.М. (д-р пед. наук, Казахстан), Субачев Ю.В. (канд. техн. наук, Россия), Сулейманов С.Ф. (канд. мед. наук, Узбекистан), Тресуб Н.В. (д-р экон. наук, канд. техн. наук, Россия), Уверов И.В. (канд. юрид. наук, д-р ист. наук, Россия), Федоскина Л.А. (канд. экон. наук, Россия), Хитыхина Е.Г. (д-р филос. наук, Россия), Чучуа С.В. (канд. экон. наук, Республика Армения), Чичоба Г.Б. (д-р юрид. наук, Грузия), Шамшина И.Г. (канд. пед. наук, Россия), Шарипов М.С. (канд. техн. наук, Узбекистан), Шевко Д.Г. (канд. техн. наук, Россия).

Подписано в печать:  
19.07.2024  
Дата выхода в свет:  
30.07.2024

Формат 70x100/16.  
Бумага офсетная.  
Гарнитура «Таймс».  
Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 4,306  
Тираж 100 экз.  
Заказ № 6797

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«Проблемы науки»

Территория  
распространения:  
зарубежные  
страны, Российская  
Федерация

Журнал  
зарегистрирован  
Федеральной службой  
по надзору в сфере  
связи,  
информационных  
технологий и  
массовых  
коммуникаций  
(Роскомнадзор)  
Свидетельство  
ПИ № ФС77 - 63076  
Издается с 2015 года  
Свободная цена

### ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫПУСКНИКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ГИА

Магомедова Л.В.

Магомедова Лилия Викторовна - педагог-психолог,  
Муниципальное автономное образовательное учреждение Средняя общеобразовательная  
школа №1 им. Н.И.Кондратенко,  
Ст. Куцевская, Краснодарский край

**Аннотация:** не секрет, что время экзаменов — это стресс для подростков. Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Именно испытаниями, сложными, подчас тревожными, становятся выпускные экзамены. Подготовка к ним это одна из основных проблем выпускников. По своей сути ГИА является своеобразной проверкой знаний школьников, но и психологическая готовность также важна, как и хорошее владение знаниями по предмету. В этой связи, психологическая устойчивость выпускников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации старшеклассников. Повышенный уровень тревоги на экзамене может привести к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания. Очень важным и необходимым навыком для ученика является управление своим психоэмоциональным состоянием, которое может быть достигнуто путем воздействия человека на самого себя с помощью мысленных образов, слов, снижение мышечного тонуса и регулирование дыхания. Другими словами, найти свое ресурсное состояние, в котором старшеклассник получит доступ к своим внутренним качествам, способностям, желаниям и ценностям. Это состояние максимальной эффективности, драйва, включенности. Существует понятие: подходящий или не подходящий индивиду ресурс. Необходимо определить, что исощает и после чего подросток чувствует себя плохо. Именно это и надо исключить.

**Ключевые слова:** приемы самопомощи, саморегуляции, ресурс, продуктивность.

За время существования ГИА в нашей стране, педагогами-психологами было накоплено множество разных методик и техник из разных направлений. Как правило техники не несут мгновенного, результативного эффекта, многие приемы и методы многоступенчатые - требующие определенного временного промежутка. Однако наши старшеклассники нуждаются в обучении мгновенным приемам самопомощи и саморегуляции в период стрессогенных ситуаций, которые могут помочь как в подготовке, так и во время сдачи ГИА. В связи с этим необходимо обучить детей приемам самопомощи, делая упор на самых простых и действенных техниках, упражнений, которые могут помочь им выйти из состояния стресса, расслабиться, отвлечься и т.д. Стоит большого труда взрослому человеку, успокоиться, вовремя взять себя в руки, отвлечься, но что говорить о подростках, которые сдают ЕГЭ от результатов которых, зависит их будущее.

Небольшой уровень тревожности не влияющий негативно на эмоциональное и физическое самочувствие допустим. С экзаменационным стрессом или повышенной тревожностью можно справляться. Есть простые способы самопомощи душевному здоровью выпускника в период сдачи экзаменов.

Существует множество разных способов снизить уровень тревоги и приобрести ресурсное состояние [1].

Можно начать обучение старшеклассника с дыхательных упражнений, которые успокаивают, позволяя вновь мыслить ясно и рационально. Они основаны на чередовании циклов «вдох-выдох». Это помогает наладить систему кровоснабжения, сердечный ритм.



При успокаивающем дыхании выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение.

**Двигательной активностью** высвобождаются накопившееся напряжение, конструктивно и без вреда для себя и окружающих. Двигательная активность позволяет переключиться на настоящий момент «здесь и сейчас». Важно больше двигаться бегать, прыгать, танцевать, приседать подниматься и спускаться по лестнице. Выпускнику желательно заниматься в спортивных секциях, выполнять физкультурную зарядку.

**Снятие мышечных зажимов.** Мышечные зажимы коварны тем, что они становятся со временем почти незаметными, и человек может тратить на них энергию и даже не осознавать этого. Наступает состояние «только встал, и уже устал». Чтобы снять эмоциональные зажимы на теле необходимо сжимать и разжимать в руках небольшой мячик, комок пластилина. Бить кулаком подушку. Усиленно поморгать, хлопнуть себя по плечам, рукам, ногам. Необходимо интенсивно тереть мочки ушей, массировать виски, резко сжать и разжать кулаки. Принять душ или ванну с пеной, ароматическими средствами, гелем, мылом. Сделать себе массаж там, где напряжены мышцы или попросить ближайшего родственника. А также можно воспользоваться массажным креслом, массажными шарами и т.д. Когда же старшекласснику удастся снять мышечные зажимы, он входит в состояние приятной бодрости, доволен собой и окружающим миром, у него появляются силы на все важные дела и есть понимание, что именно для него важно сейчас.

**Прослушивание музыки** очень плодотворно влияет на эмоциональное состояние. Есть два варианта прослушивания музыки: прослушивание расслабляющей музыки на 10-15 минут в день. Музыка позволяет отвлечься, не думать ни о чем. По-другому это можно назвать медитацией. Через две недели занятий с музыкой можно почувствовать результат. Второй вариант: нужно включить активную динамическую музыку и постараться отключить мысли и двигаться в такт с ритмом и громко петь. Так как не высказанные негативные эмоции копятся на уровне горла от этого к примеру, отвечая на уроке голос может срываться на шепот. Пение даст выход негативным эмоциям через позитив.

**Игра на инструменте** это может быть любой музыкальный инструмент (гитара, фортепиано, глюкофон и др.), если после игры становится спокойно и комфортно, то это ваш ресурс.

**Вода** один из мощных ресурсов. Ее можно выпить, тем самым успокоиться, брызнуть себе на лицо, помыть руки. Тактильные ощущения запустят перезагрузку восприятия окружающей ситуации.

**Домашние дела.** Многие выпускники освобождаются родителями или сами дистанцируются от домашних дел в пользу изучения сдаваемых предметов. Но от такой нагрузки можно получить и много полезного для своего эмоционального самочувствия. Можно взять на себя дополнительные домашние дела. т.к. монотонная работа снимает стресс (мыть посуду, полов). Стирка руками снимает раздражительность и агрессивность. Сложить вещи в своем шкафу или на рабочем столе значит упорядочить мысли. Порядок в шкафу - порядок в голове.

**Помощники изнутри.** Нужно учитывать, что напряженная учеба и скудный рацион плохо между собой сочетаются. С выпечкой, бутербродами, фаст-фудом- следует повременить. В этой еде равным счетом никакой пользы для организма, а также необходимо отказаться от газированных напитков, так как в них много сахара и консервантов. Если выпить газированную, сладкую воду перед экзаменом, то через время почувствуется спад мозговой активности. Организм будет требовать добавки и все мысли будут о том, что надо сделать еще глоток. Нужно обратить внимание на продукты, которые приносят пользу. К примеру **морковь** —поможет улучшить память при больших объемах информации. **Орехи** помогут при интенсивных умственных нагрузках и укрепят нервную систему. **Стручковая фасоль** мгновенно улучшит память. **Сухофрукты, нежирное мясо** повышает концентрацию внимания, **капуста** снимет стресс. **Бананы**

добавят хорошего настроения. Ежедневное потребление в разумных пределах поможет и поддержит организм в стрессовой ситуации.

**Свежий воздух.** Свежий воздух тоже хороший помощник, необходимо ежедневно гулять среди приятных пейзажей. Мысли упорядочиваются, настроение улучшается. Ежедневные прогулки должны чередоваться с подготовкой к экзаменам.

**Творчество.** Творчество один из лучших лекарей души и тела. Очень полезно заниматься творчеством, музыкой, лепкой, танцами, рисованием, фотографией, уделять время любимому хобби. Чтение книг-мощный антидепрессант, который не только развивает, но и переключает, отвлекает, и дает массу положительных эмоций. Помимо той литературы которую задают на дом, желательно иметь любимый литературный жанр, который действительно нравится. Чем больше источников радости, тем выше уровень стрессоустойчивости и способности справляться с напряжением.

**Дневник.** Ведение дневника положительно влияет на самочувствие, в нем можно рисовать, делать коллажи, писать события твоей жизни, плохие и хорошие. Можно хвалить себя, ставить себе цели краткосрочные и долгосрочные, нарисовать рисунок «Я через 5 лет» и посмотреть на себя со стороны, все ли в рисунке устраивает? Очень ободряют написанные своей рукой мысли и пожелания, приятно будет прочитать свои дневник, когда ты находишься в сложной ситуации, это может окрылить.

**Любимый питомец.** Твои питомцы тоже могут помочь в этот непростой период. Уделяй общению 10-20 минут в день. Наблюдай, играй и ты почувствуешь результат. Агрессивности и раздражение пойдут на спад.

**Сон.** Желательно свой день распределить так, чтобы все успеть и лечь спать в 10 часов вечера. Гаджеты, без которых мы не представляем свою жизнь могут как принести пользу, так и навредить в вечернее время. В темноте световые импульсы влияют на мозг и гормоны не меняются с дневных на ночные. От этого сон поверхностный, прерывистый, ребенок спал всю ночь, а проснулся уже «разбитый». Такое состояние приведет к переутомлению и может быть причиной депрессионного состояния. Поэтому, необходимо предварительно убирать все гаджеты за два часа до сна. Сон это сильный ресурс- его нужно беречь.

**Родные и значимые люди.** Взаимодействие с более опытным человеком поможет снять тревогу и взглянуть на ситуацию объективно. Самое верное-это спросить совета, определив для себя 3-х людей, вызывающих доверие. Разговор по душам благотворно влияет на самочувствие.

**Повышение учебной мотивации.** Умение поднять себе настроение. Прописывая цель, ее гораздо больше шансов достичь. Стимулирование себя маленькими радостями. Начинать от простого к сложному. Не позволять неудаче сбить с толку. Хвалить себя, радоваться искренне своим успехам.

**24 часа до экзамена.** На кануне экзамена лучше отдохнуть, прогуляться. Подготовить одежду, принадлежности, документы. Завести будильник. Утром лучше не экспериментировать с едой. Распределить время так, чтобы не опоздать на экзамен. Опоздание может спровоцировать не нужное волнение. На экзамене могут произойти разные непредвиденные обстоятельства. К примеру, окна открыты и едут машины с музыкой, едет карета скорой помощи с включенной сиреной. Все это организаторы не могут предусмотреть, жизнь вне экзамена не должна касаться выпускника. Нужно сосредоточиться на себе и на выполнении заданий. Наши выпускники в момент сдачи ГИА находятся на финишной прямой в борьбе за бюджетные места лучших учебных заведений страны. Очень важно найти свой наиболее продуктивный ресурс и успешно справиться с испытанием.

#### Список литературы

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009, — 184 с. — (Психолог в школе).





# Certificate

О ПУБЛИКАЦИИ СТАТЬИ В ЖУРНАЛЕ

№ 3 (69) ИЮЛЬ 2024 г.

## НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ И КУЛЬТУРА

СВИДЕТЕЛЬСТВО ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ, ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ (РОСКОМНАДЗОР) ПИ № ФС 77 - 63076. МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТНЫЕ СЕРИЙНЫЕ НОМЕРА:  
ISSN PRINT 2413-7111, ISSN ONLINE 2541-7819



ОБЛАДАТЕЛЬ СЕРТИФИКАТА

*Магомедова Лиля Викторовна*

педагог-психолог,  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №1  
им. Н.И.Кондратенко,  
Ст. Кущевская, Краснодарский край

~ СТАТЬЯ ~

**ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫПУСКНИКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ГИА**

РАСПОЛОЖЕНИЕ СТАТЬИ В АРХИВЕ ЖУРНАЛА:  
<http://scientificarticle.ru/arkhiv-zhurnala-nauka-obrazovanie-i-kultura.html>

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ВАЛЬЦЕВ С.В.







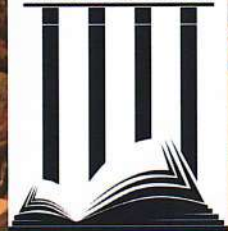
2024 № 3(69)

ISSN 2413-7111  
СОТВЕТСТВУЕТ  
ГОСТ 7.56-2002

# НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ И КУЛЬТУРА

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

РОССИЙСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА



НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ  
БИБЛИОТЕКА

**e** LIBRARY.RU

**Google**™  
scholar

Российская  
книжная палата  
**ТАСС**



[WWW.SCIENTIFICARTICLE.RU](http://WWW.SCIENTIFICARTICLE.RU)

ТОКИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ