

Как успокоиться и собраться с силами накануне экзамена?

Перед экзаменом нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание.

Вот несколько способов формирования самообладания:

- ✓ Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время.
- ✓ Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- ✓ Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- ✓ Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
- ✓ Настройтесь на успех. Если постоянно думать о неудаче, бояться что-то забыть, ошибиться в ответе, шанс, что это действительно случится, увеличивается.
- ✓ Используйте приемы релаксации и мобилизации

Приемы релаксации

1. Дыхательные упражнения

- вдыхаете на 4 счета (или 4 удара пульса, предварительно его надо нащупать, делать это удобнее на шее, а не на запястье)
- держите воздух в себе 2 счета/удара
- выдыхаете на 4 счета/удара
- не дышите 2 счета/удара и затем опять вдыхаете на 4 счета/удара — все с начала

Короче как доктор говорит: дышите — не дышите. 4 секунды вдох — 2 секунды задержка — 4 секунды выдох — 2 секунды задержка.

Если чувствуете что дыхание позволяет делать более глубокие вдохи/выдохи, то делайте цикл не 4/2 секунды а 6/3 или 8/4 и так далее.

Только дышать нужно диафрагмой, то есть животом! Во время стресса мы учащенно дышим грудью, тогда как диафрагмальное дыхание успокаивает сердцебиение, подавляя физиологические признаки нервозности, вводя вас в спокойствие.

Во время упражнения держим внимание только на дыхании! ***Не должно быть больше никаких мыслей!*** Это самое главное. И тогда уже минуты через 3 вы почувствуете что расслабились и успокоились. Упражнение делается не более 5-ти 7-ми минут, по ощущениям. При регулярных занятиях дыхательная практика

способствует не только тому, чтобы вы расслабились здесь и сейчас, но и в целом *приводит нервную систему в порядок* и вы меньше нервничаете уже без всяких упражнений.

2. Мышечная релаксация

- Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и напрягите ноги.
- Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
- Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.
- Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз.

Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Приемы мобилизации

1. Упражнение «Приятно вспомнить»

Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-то задачи. Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

2. Упражнение «Массируем руки»

Включиться в работу помогает нейрогимнастика (упражнения для мозга с помощью пальцев). Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала с тыльно-ладонной стороны, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершаем круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Удачи вам при прохождении промежуточных и итоговых испытаний!