

Психологическая подготовка к экзаменам.

Предлагаю вашему вниманию упражнения для психологической подготовки учащихся выпускных классов к экзаменам. Эти простые приемы выпускники могут использовать как на этапе подготовки, так и непосредственно во время экзамена.

Откуда берется экзаменационный стресс? Прежде всего, он возникает в связи с интенсивной умственной деятельностью, нарушением режима сна и отдыха, а также с нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками. Но главный фактор, который провоцирует развитие стресса, — это отрицательные эмоции и переживания. Для того чтобы поддержать умственную работоспособность в ситуации стресса, нам необходимо научиться снимать мышечное напряжение. Важным резервом в стабилизации эмоционального состояния у любого человека является выполнение дыхательных упражнений. Это самый простой, быстрый и эффективный способ преодоления стресса и паники.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Успокаивающее дыхание. Закройте глаза и дышите медленно, глубоко. Выдох должен быть в 2–3 раза продолжительнее, чем вдох. Такое успокаивающее дыхание поможет снять предстартовое волнение, справиться с напряжением после стресса и расслабиться перед сном. К дыхательному упражнению можно добавить формулы самовнушения. Например: «Я расслаблен и спокоен». При этом слова «я» и «и» нужно произносить на вдохе, а слова «расслаблен» и «спокоен» — на выдохе. Можно проговаривать различные формулы самовнушения: «Я спокоен и уверен в себе», «Я все выучил, и у меня все получится» и т.п.

Мобилизующее дыхание

После глубокого вдоха задержать дыхание, потом сделать глубокий выдох. Такое дыхание помогает включиться в работу, активизирует внимание, позволяет преодолеть вялость и сонливость при утомлении.

ПАЛЬЦЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Помимо дыхательных упражнений и формул самовнушения существуют другие приемы, направленные на стабилизацию нашего эмоционального состояния. Например, можно «подергать» себя за волосы, расположенные на затылке, или просто помассировать эту область головы. В результате стимулируются расположенные там активные точки. Этот простой прием отвлекает от навязчивого страха, помогает существенно повысить сообразительность.

Массаж мизинцев.

Снять эмоциональное напряжение помогает массаж кончиков мизинцев в течение нескольких минут сначала на одной руке, затем на другой.

Сжимаем кулаки

Сделать выдох спокойно, не торопясь. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабив сжатие кулака, сделать вдох. Повторить 5 раз. Выполнять упражнение желательнее с закрытыми глазами, что усиливает эффект.

«Энергетическое зевание»

У стресса есть негативные последствия. Одно из них — кислородное голодание. Именно в связи с кислородным голоданием мы начинаем ощущать головную боль, быстро утомляемся, снижается наша работоспособность. Для борьбы с кислородным голоданием используют прием «энергетическое зевание». Зевание помогает насытить наш организм кислородом. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно помассировать лицевые мышцы (между щекой и ухом, там, где ямочка) средними пальцами рук. Для улучшения состояния достаточно 4–6 зевков.

Массируем руки

Чтобы включиться в работу и стимулировать познавательные способности, можно выполнить простое упражнение. Указательным и большим пальцами одной руки сдавливаем с силой фалангу каждого пальца на другой руке начиная с ногтевой фаланги — сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Сначала проводим упражнение с одной рукой, затем с другой.

Упражнение для улучшения памяти.

Сложить большой и указательный пальцы кончиками вместе и с силой прижать их к друг к другу. То же самое — для большого и среднего пальцев, большого и безымянного, большого и мизинца (повторить упражнение 20 раз для каждой руки). Затем кончиком большого пальца сильно надавливать на основание каждого пальца: указательного, среднего, безымянного, мизинца (повторить упражнение 20 раз для каждой руки).

Упражнения для повышения внимания.

Обратите внимание на способность сосредотачиваться — это одна из составляющих успешного умственного труда.

В центре ладони есть точка, отвечающая за концентрацию внимания. Раскрыть ладонь левой руки и слегка нажать на точку концентрации внимания большим пальцем правой руки. При нажатии — выдох, при ослаблении — вдох. Упражнение делают не торопясь, спокойно. Повторяют 5 раз для левой, а затем для правой руки. Еще один вариант: от центра ладони к краям с ощутимым нажимом совершать круговые движения — сначала на одной руке, потом на другой.

ГАРМОНИЗИРУЕМ РАБОТУ ПРАВОГО И ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЙ

Еще одно негативное следствие стресса — нарушение гармоничной работы полушарий мозга. В спокойном состоянии полушария работают согласованно. Правое отвечает за образы, эмоции, левое — за логику, способность анализировать. Обмен информацией между полушариями осуществляется через узкий участок — мозолистое тело. В

результате стресса нормальное течение нервных процессов через это тело блокируется. У людей с доминирующим левым полушарием нарушается все, что связано с образностью, грамотной речью. У людей с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность решать задачи, выводить формулы. Чтобы восстановить гармоничную работу обоих полушарий, нужно выполнить некоторые упражнения, основанные на перекрестных движениях. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы заставляем включиться в работу оба полушария.

- Руки вытянуть вперед, ноги, согнутые в коленях, по очереди поднимать и касаться коленом ладони противоположной руки.
- Выполнять шаги, как в танце цыганочка: руки за спину, пяткой левой ноги бьем по правой ладони, пяткой правой ноги — по левой ладони.
- Еще один простой способ включить в работу оба полушария: начертить на листе бумаги (желательно формата А4) от угла до угла крест: X. Посмотрите на этот крест несколько минут. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Помните, что если устали глаза, значит, устал и весь организм. Чтобы глаза отдохнули, необходимо делать перерыв каждые 20–30 минут занятий.

Полезна гимнастика для глаз. Можно выполнить любые два упражнения.

Например:

- Крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунд, затем откройте их (3–5 сек.), повторите несколько раз.
- Быстро моргайте в течение 1–2 минут.
- Посмотрите попеременно вверх–вниз (15–20 сек.), влево–вправо (10 сек.).
- «Напишите» взглядом свое полное имя.
- Попеременно фиксируйте взгляд сначала на удаленном предмете (10 сек.), затем — на листе бумаги перед собой (10 сек.).
- Нарисуйте взглядом круг (квадрат, треугольник, знак бесконечности) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.