

Рекомендации и упражнения

учащимся на снижение напряжения и экзаменационного стресса:

1. Четко соблюдайте режим дня, самостоятельно определите для себя время занятий (самоподготовки к экзаменам, изучение предметов, выполнения домашних заданий и др.) и время отдыха с учетом своих биологических часов, учтите «жаворонок» вы или «сова».
2. Определите для себя оптимальный темп деятельности, регламентируйте длительность занятий, задания по сложности.
3. Усильте работу в изучении предметов имеющих западающие моменты. Если испытываете трудности и не можете самостоятельно разобраться с материалом, обратитесь за помощью к учителям-предметникам.
4. Не опускай те руки, все зависит от вас и вашего желания! Если не можете побороть свои внутренние переживания, напряжения попробуйте следующие упражнения для снятия стресса и напряжения:

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры ног.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, – вы полностью расслабились.

Упражнение 3.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть значительно длиннее выдоха).

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец, исчезает напряжение.

Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1, на этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Плытите по ласковым облакам од тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.

Упражнение 4.

Это очень просто. Сядьте удобно и расслаблено. Сконцентрируйте свое внимание на дыхании. Оно должно быть более глубоким, чем обычно. Подышите так 1 – 3 минуты. В это время воспоминание об источнике стресса уходит из сознания.

Ритмичное четырехфазное дыхание

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (2-3 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 секунды). Задержка дыхания.

Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите, таким образом, не более 2-3 минут.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплыть подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова мысленно повторите: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откроите глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

И главное – оптимистический подход к работе. Установка на успех придаст вам сил и создаст благоприятный положительный настрой.

Смотрите на все в перспективе. В данный момент экзамены кажутся вам самым значительным событием, но с точки зрения всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь решение очередной жизненной задачи.

Сколько их еще будет – этих задач! Подобный стресс испытывают не только школьники и студенты перед экзаменами, но и водители, впервые сдающие на права, начинающие хирурги, актеры перед выходом на сцену, люди, пришедшие на собеседование к потенциальному работодателю...

Волнение, будь оно вызвано предстоящим экзаменом или другим важным событием, вполне естественное явление. Главное, чтобы оно не «перехлестывало через край» и не превращалось в панику, а позволяло мобилизовать свои силы и добиваться наилучшего результата.