

Упражнения для снятия предэкзаменационной тревоги.

Упражнение «Убежище».

Представьте себе, что у Вас есть удобное и надежное убежище, в котором Вы всегда можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только Вы, никто другой Вас там не потревожит. Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у Вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далёкой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий Вас прочь от Земли... Мысленно представьте себе это место. Опишите, какие вещи в нем находятся, которые Вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что Вы делаете, когда отдыхаете в своём убежище. Возможно, Вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или делаете что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые Вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз когда Вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себя в своём убежище.

Упражнение «Сканирование тела».

3 раза в день в течении 3-х минут, приняв удобное положение, спросите себя:

Мой лоб сморщен?

Брови сдвинуты?

Челюсти стиснуты?

Губы сжаты?

Плечи ссутулены?

Руки напряжены?

Мышцы ног тверды? Пальцы ног поджаты?

Чувствую ли я дискомфорт в какой-либо части тела?

Действуйте!

Стресс вызывает затруднение дыхания, которое само вызывает стресс. Замкнутый круг! Распространённые ошибки дыхания: дыхание грудью и плечами с подтянутым животом, задержка дыхания.

Упражнение «Дыхание для новичков».

1. Примите удобное положение.

2. На счет 1-2-3 вдыхайте через нос, опуская диафрагму.

3. На счет 1-2-3-4 выдыхайте, поднимая диафрагму.

4. Делайте паузу перед следующим вдохом.

Упражнение «Дыхание дзен».

1. Прилягте (ноги согнуты в коленях) закройте глаза, правую руку положите на живот, левую – на грудь.

2. Вдыхайте медленно через нос так, чтобы правая рука поднималась, а левая слегка и после правой.

3. Сделайте паузу и повторите.

4. Дышать ежедневно по 10 мин., далее – сидя, стоя, пока такое дыхание не

станет естественным.

Упражнение «Дыхание в чрезвычайных ситуациях».

1. Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже.

2. Задержите дыхание на 6 секунд.

3. Выдыхайте медленно через рот.

4. Сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно.

5. Повторите процедуру 2 - 3 раза и займитесь делом.

Упражнение «Прогрессивная релаксация».

1. Примите удобное положение, закройте глаза.

2. Сократите мышцу, сохраняйте напряжение не более 10 с.

3. Быстро расслабьте мышцу, сохраняйте расслабление не менее 30 с.

4. Повторите п.2, п.3.

5. Перейдите к другим мышцам.

Последовательность расслабления мышц:

- правая кисть и рука: сжать кулак и согнуть руку;

- левая кисть и рука;

- лицо и голова: поднять брови, стиснуть челюсти, сжать губы; о шея и плечи: наклонить голову, поднять плечи;

- спина: изогнуть спину;

- правая нога и стопа: поднять ногу с носком на себя;

- левая нога и стопа;

- живот: напрячь пресс.

Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, зевки и потягивания, ванна и душ, сотрясения тела, прикладывание горячего полотенца к лицу, сон, плавание, баня, физическая нагрузка и т.д.

Приёмы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое

(логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие - правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения - двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3 - 5 зевков.