

Мобилизирующие приемы при подготовке и сдаче экзаменов

◆ Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

◆ Выполните самомассаж ушных раковин - массировать область мочек уха в течение 2-3 минут.

◆ Сделайте противострессовое упражнение «Хадыхание»: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, глубоко вдохните и медленно через стороны поднимите руки вверх над головой; задержите дыхание; затем корпус резко наклоните вперед, руки сбросьте вниз перед собой, и одновременно через рот сделайте массированный выдох со звуком «Ха». Повторите упражнение 2-3 раза.

◆ Используйте такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам экзамен.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

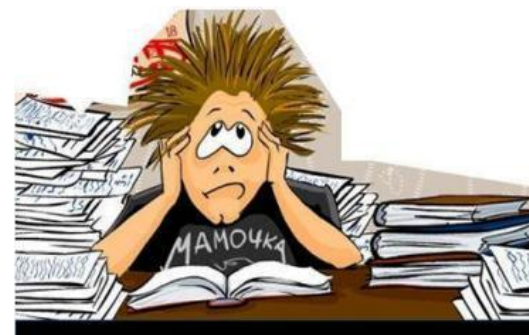
Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

***Как помочь детям психологически
настроиться на сдачу ГИА?***

памятка для выпускников

ГИА



**Успехов вам при сдаче ГИА!
И вообще в жизни!**



Экзамены - это всегда волнения и переживания, это всегда стресс. Чтобы во время экзамена не только хорошо сосредоточиться, но успокоиться и избежать переутомления, можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомнив на минуту что-либо смешное или приятное. Кроме этого, можно выполнить следующие простые техники.

Дыхательное упражнение

«Растопить узоры на стекле»

Инструкция: «Глубоко вдохните через нос, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. На секунду задержите дыхание и медленно выдохните через слегка приоткрытые губы. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз».

Аутогенная тренировка

«Я спокоен»

Инструкция: «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 проплывать, подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз формулу: «Я спокоен, я готов, я собран, я уверен в успехе!»

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

Релаксационное упражнение

«Белое облако»

Инструкция: «Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе».

