

Как психологически подготовиться к экзаменам?

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

Проблема психологической готовности к сдаче экзамена — это способность вовремя взять себя в руки и не потерять голову от страха!

Всем знакомо это противное ощущение мокрых ладоней, мелкой дрожи в коленях и мучительной неподвижности языка при бешено скачущих и разбегающихся мыслях.

Что же делать? Оказывается, это состояние можно научиться держать под контролем и достаточно быстро от него избавляться, переводя его в состояние воодушевления, которое может стать твоим союзником.

Для того чтобы в кризисных ситуациях не терять голову, необходимо при подготовке к чему-то важному не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Ведь в экстремальной ситуации научиться плавать красиво, безупречно владея мышцами, нельзя. Можно только выплыть и отдышаться.

Научись выполнять несколько очень простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

- Сядь удобно, закрой глаза. Спина прямая. Руки лежат на коленях. Сосредоточься на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Позволь им проплывать, подобно облакам в небе.

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

Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен».

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

Снова повтори мысленно: «Я спокоен».

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, можно сжать кисти в кулаки и открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох. Затем то же проделать с ногами.

- Выполняется аналогично предыдущему, только ощущение тяжести необходимо вызвать в обеих руках одновременно. Теперь то же

Эти и подобные упражнения надо

попробуйте с ногами.

выполнять регулярно, не более 3—5 минут.



Дыхательные упражнения также помогают

снять напряжение.

Освой несколько совершенно несложных приемов.

- Это своего рода ритмическое 4-фазное дыхание.

Глубокий вдох через нос. Медленно подними руки до уровня груди ладонями вверх. Сосредоточь свое внимание в центре ладоней. Ты почувствуешь сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Задержка дыхания.

Сильный глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисовать перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.

Задержка дыхания.

Дышать подобным образом надо не более 2-3 мин.

Это замечательное упражнение, но хорошо оно только в домашней обстановке. В условиях же кризисной ситуации (экзамены, контрольная работа и так далее) тебя не совсем правильно поймут, если ты начнешь махать перед собой руками! Поэтому советуем тебе освоить еще один вариант ритмического дыхания, которым можно воспользоваться в любое время и в любом месте.

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

Глубокий вдох через нос.

Задержка дыхания.
Медленный плавный выдох через нос.
Задержка дыхания. Это упражнение выполнять в течение 2-3 мин.

Затратив всего 5-6 минут на эти расслабляющие упражнения, ты увидишь, как изменилось твое самочувствие и настроение.

И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА?

- Итак, позади очень сложный период подготовки. Час испытания пробил! В твоих руках экзаменационный билет. Колени подгибаются, во рту пересохло, перед глазами мелькают темные пятна, мысли разбегаются. Что делать?
- Прежде всего, тебе нужно добраться до своего места, сесть и успокоиться.
- Не пожалей 2-3 минут для того, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся. Вот и хорошо. Ты готов! Ты собран! Ты уверен в успехе!
Помни, что вера в успех - это половина успеха!
- Ты уже готов, но не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят после того, как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.
Смелее, все будет хорошо!
- Что же делать, если все-таки что-то забыл? Не стоит обвинять в этом весь белый свет. Не нужно предаваться беспросветному унынию и отчаянию. Усвой простую, но очень глубокую истину: сильные личности, делая ошибки, мужественно их признают. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной неполноценности и несостоятельности. Это лишь осознание того, что данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка - еще один шаг к успеху.

Говоря о подготовке к экзаменам, нельзя не сказать о том, что в этот период сильно увеличивается нагрузка на глаза. Поэтому необходимо не забывать об этом и постараться предотвратить возможные нарушения зрения.



Несколько упражнений помогут тебе снять напряжение с глазных мышц:

- ◆ Голова неподвижна. Посмотри попеременно вверх-вниз, вверх-вниз (15 с) влево-вправо, влево-вправо (15 с).
- ◆ Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию.
- ◆ Напиши сегодняшнюю дату и день недели.
- ◆ Нарисуй глазами круг, квадрат, треугольник по часовой стрелке, затем против.
- ◆ Широко открой глаза и посмотри вдаль (15 с), опусти веки, расслабься (15 с), снова посмотри вдаль, и так далее (1-2 мин).
- ◆ Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 с) и на точке (.) на листе бумаги перед собой (20 с). Это упражнение нужно выполнять в течение 1 минуты.

Для профилактики нарушений зрения желательно выполнять 1-2 упражнения из описанных выше ежедневно.

Педагог психолог: Житинская Елена Николаевна