

Снятие стресса перед самим экзаменом и во время экзамена

Надежда Власова

Сайт уроков русского языка «Могу писать»

Что следует сделать накануне экзамена

- Не менее двух часов погулять на свежем воздухе.
- Заняться какой-нибудь подвижной игрой.
- Съесть плитку горького шоколада.
- Провести медитацию «Кормление великана» или «Встреча со страхом».
- Перед сном повторить материал (не более 3 вопросов, которые больше всего тревожат).
- Перед сном (в просоночном состоянии) спланировать и представить завтрашний день.
- Спать не менее 7-8 часов.
- Обязательно позавтракать.

Разогревающие упражнения. «Настроение»

- Начните ходить по комнате.
- Ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову.
- Заметьте, какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие – как сонные.
- Подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. (15 секунд).

- А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилели. Ходите некоторое время как человек, который очень устал (15 секунд).
- А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие (15 секунд).
- Теперь - очень пугливый человек (15 секунд).
- Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами (15 секунд).
- А теперь – как тот, у кого нечистая совесть (15 секунд).
- А сейчас идите как гений – вы только что получили Нобелевскую премию (15 секунд).
- А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке (15 секунд).
- И в заключение вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой (15 секунд)
- Остановитесь. Попробуйте описать свое состояние.

Дыхание и его влияние на стресс

- Выделяют успокаивающее и мобилизующее дыхание.
- Фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов.
- Фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние.
- Успокаивающее дыхание - выдох почти в два раза длиннее вдоха. (Используется для погашения избыточного напряжения)
- Мобилизующее - после вдоха задерживается дыхание - помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Упражнения для
снятия стресса перед
экзаменом

Упражнение 1

1. Нахмурить лоб, сильно напрячь лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксировать свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмуриться, напрячь веки на 10 секунд, затем расслабиться — тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее.
3. Наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Повторить быстрее.
4. Крепко сжать губы. Расслабиться. Повторить быстрее.
5. Сильно упереться затылком в стену, пол или кровать. Расслабиться. Повторить быстрее.
6. Упереться в стену левой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.
7. Упереться в стену правой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

Упражнение 2

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

1. Так сильно, как только можно, напрячь пальцы ног. Затем расслабить их.
2. Напрячь и расслабить ступни ног и лодыжки.
3. Напрячь и расслабить икры.
4. Напрячь и расслабить колени.
5. Напрячь и расслабить бедра.
6. Напрячь и расслабить ягодичные мышцы.
7. Напрячь и расслабить живот.

Упражнение 2

8. Расслабить спину и плечи.
9. Расслабить кисти рук.
10. Расслабить предплечья.
11. Расслабить шею.
12. Расслабить лицевые мышцы.
13. Посидеть спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда появится состояния медленного плавания, это означает полное расслабление.

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.

1. Начать считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.
2. Закрывать глаза. Снова посчитать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхать, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
3. Не открывая глаз, считать от 10 до 1. На этот раз представить, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
4. Плыть по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Упражнения, которые
помогут избавиться
от волнения

Упражнение 4

Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

Упражнение 5

Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

Упражнение 6

Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

Упражнение 7

Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение. Ладонью правой руки слегка прижать орех к левой ладони и делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2—3 минуты. То же проделать 2—3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

В завершение успокоительной гимнастики слегка помассировать кончики мизинцев.

Упражнение 8

- Когда вошли в аудиторию, мысленно найдите 6 красных (синих, желтых, полосатых и т.д.) предметов
- Найдите 6 человек в очках.
- Найдите 6 человек с короткой стрижкой.
- Найдите 6 человек, которые волнуются больше вас.

Спасибо за внимание

Сайт Надежды
Власовой
vlasova.ru