

ГОТОВИМСЯ

К



КАК

пережить

ЭТО РАМЕННЫ?



- Оборудуй место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, ручки и т.п.



- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
- Составь четкий план занятий.
- Начни с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно раскачаться, можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

- Обязательно чередуй работу и отдых: скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв.



Память и Внимание

Готовясь к экзамену, мы учим какой-либо материал, или же повторяем ранее выученное, значит нам просто необходимо иметь хорошую память!

Но даже очень хорошая от природы, или тренированная память не является гарантией успешной сдачи экзамена. Еще необходимо подготовить себя эмоционально. Чувство волнения перед каким-либо испытанием: ответом у доски, контрольной работой, экзаменом и т.д. знакомо абсолютно всем. Справиться с волнением перед экзаменом или уже на экзамене вам помогут следующие простые советы:



Советы:

- Сосредоточьтесь на своём дыхании (дышите ровно и спокойно)
- Чередуйте физическое напряжение и расслабление
- «Стоп!» негативным мыслям
- Пользуйтесь формулами самовнушения:

- «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, чёткие. Я уверен(а) в себе»
- «Я всё помню».
- «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе»



Если же вы испытываете не просто чувство волнения, напряжения, мобилизации, а негативные эмоции, сопровождающиеся соответствующими психофизиологическими реакциями с их внешними проявлениями: резко повышенное потоотделение, дрожь в теле, слабость в ногах, покраснение или побеление кожных покровов, учащение сердцебиения, сухость во рту, невладение голосом, мимикой и др., то есть состояние, после которого необходимо несколько минут, а иногда часов, для того чтобы восстановиться, значит речь идет о **стрессе**.

Упражнения для снятия стресса

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 сек; расслабьте их тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 сек. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягая веки на 10 сек, затем расслабьте, тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 сек. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте их. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте их. Повторите быстрее.



Сеанс психофизической саморегуляции



Для начала нужно выбрать себе место для расслабления, субъективно воспринимаемое как комфортное. После принятия удобной позы, включите запись. На фоне спокойной, негромкой мелодии звучат слова, которые приводят к следующим эффектам:

- - расслабление мышц лица, достижение «маски релаксации»;
- - расслабление мышц рук, достижение ощущения тяжести рук;
- - расслабление кровеносных сосудов, ощущение тепла рук;
- - нормализация дыхания, достижение поверхностного дыхания;
- - концентрация внимания на солнечном сплетении, ощущение тепла в области солнечного сплетения;
- - нормализация сердечной деятельности, ощущение легкости в груди;
- - ощущение прохлады в области лба.

Ключевые формулы сеанса психофизической саморегуляции для детей старшего школьного возраста.

- *Я всегда и везде буду чувствовать себя жизнерадостным и веселым.*
- *Я знаю как мне жить и что делать, чтобы добиться своих целей.*
- *Я уверен, что моя судьба во многом зависит от меня, от моего жизненного настроения.*
- *С каждым днем я становлюсь все более спокойным и внутренне расслабленным.*
- *Я принимаю людей такими, каковы они есть, со всеми их недостатками.*
- *Я спокоен и уравновешен, со всеми людьми становлюсь приветливым и обходительным.*
- *Я верю в себя и свои силы.*
- *Я отбрасываю все сомнения и колебания – им нет места в моей жизни.*
- *Я знаю, что все – моя жизнь и здоровье, мои достижения и мои неудачи, мои радости и мои горести – все зависит только от меня.*
- *Я начинаю делать все для того, чтобы добиться желаемого. Я обязательно добьюсь всех поставленных целей.*
- *И это меня радует, вселяет в меня силы и уверенность!*
- *Все победы начинаются с победы над собой.*
- *Будущее – это светлый мир, все трудности будут преодолены, у меня все получится!*

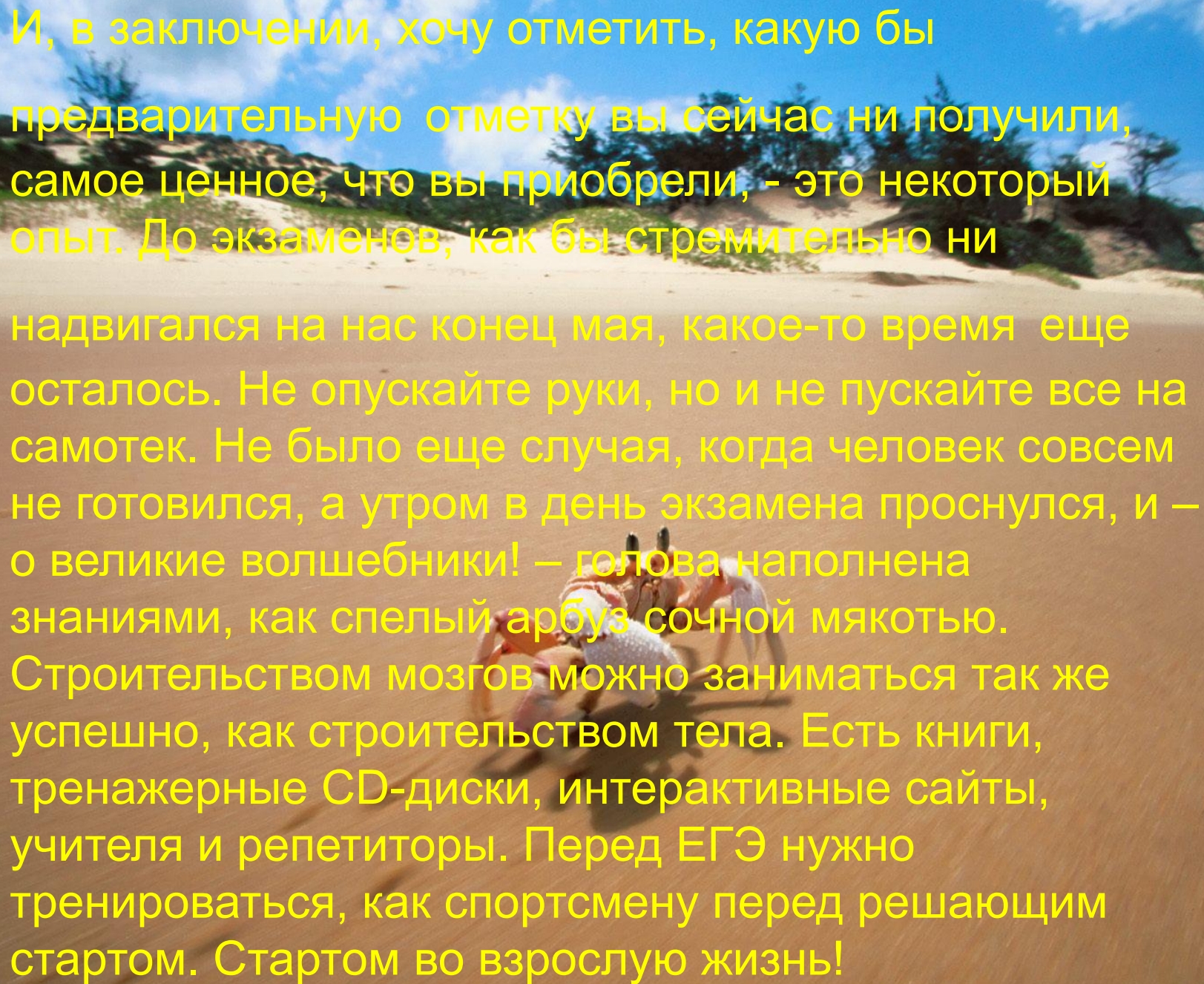
Ароматерапия

Лимон повышает работоспособность, снижает сонливость, вызванную перенапряжением, благоприятно влияет на органы зрения.

Розмарин повышает концентрацию внимания, улучшает память, стимулирует мозговое кровообращение, укрепляет нервную систему и сердце.

Лаванда снижает чувство страха, устраняет нервное возбуждение, расслабляет.

Апельсин помогает при депрессии, повышает концентрацию внимания, снимает состояние страха, неуверенности, нервного напряжения.

A photograph of a sandy beach with dunes in the background under a blue sky with clouds. In the foreground, a crab is visible on the sand. The text is overlaid on the image in a bright yellow color.

И, в заключении, хочу отметить, какую бы предварительную отметку вы сейчас ни получили, самое ценное, что вы приобрели, - это некоторый опыт. До экзаменов, как бы стремительно ни надвигался на нас конец мая, какое-то время еще осталось. Не опускайте руки, но и не пускайте все на самотек. Не было еще случая, когда человек совсем не готовился, а утром в день экзамена проснулся, и — о великие волшебники! — голова наполнена знаниями, как спелый арбуз сочной мякотью. Строительством мозгов можно заниматься так же успешно, как строительством тела. Есть книги, тренажерные CD-диски, интерактивные сайты, учителя и репетиторы. Перед ЕГЭ нужно тренироваться, как спортсмену перед решающим стартом. Стартом во взрослую жизнь!