



Для мобилизации интеллектуальных возможностей хороши следующие методы.

• 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.

• Вторая проблема, возникающая в стрессовой ситуации, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.

Для синхронизации работы левого и правого полушарий, можно использовать упражнение «перекрестный шаг». Нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

• Используйте **знания психологии овлиянии цвета** на человека. В процессе

подготовки к экзаменам желательно окружать себя предметами желтого и фиолетового цвета. Желтый цвет способствует запоминанию, а фиолетовый стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.

• Еще один прием, который можно использовать перед экзаменом: необходимо ... **оттаскать себя за волосы**, расположенные на затылке (взяв волосы в ладошки, медленно и плавно потянуть их вверх). Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает повысить сообразительность.

Энергетическое зевание.

✓ 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.

✓ Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

✓ **Дыхательная гимнастика.**

✓ Успокаивающее дыхание - выдох почти в два раза длиннее вдоха.

✓ При мобилирующем дыхании - после вдоха задерживается дыхание.

✓ В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать

вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

Дыхательные упражнения

«Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. 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.

Вздохи

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

Концентрация на дыхании

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут.

Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.

С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу.

Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен... Я расслаблен...». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.

«Ритмичное четырехфазное дыхание»

Данное упражнение поможет вам уменьшить внутреннее беспокойство, а также улучшить память и внимание перед экзаменом.

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

Первая фаза (4–6 с). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение "горячей монетки").

Вторая фаза (2–3 с). Задержка дыхания.

Третья фаза (4–6 с). Сильный глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2–3 с). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2–3 мин.

Комплекс упражнений для снятия стресса

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные

мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Чтобы во время экзамена 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.

• **Смехом тоже можно «ударить» по стрессу.**

Малазийские ученые установили, что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон. Смех – это также отличное средство борьбы со страхом. Так что никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает Вас и во время экзамена.

Ни пуха, ни пера!

**МБОУ «Лицей № 1»
г. Симферополя**

ПОДГОТОВКА К ГИА: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



Как уменьшить стресс экзамена

2016 г.