

* Экзамен



***Как избавиться от
волнения и обрести
спокойствие?***

Так ли сложен экзамен, как говорят?

Часто, дело не столько в этом, сколько в сознании необратимости любой ошибки: сдаёшь под объективами камер, проверяют те, кто тебя не знает. Поэтому и волнуются все: дети, учителя, родители... А избыточное волнение на экзамене - плохой помощник.

*Как избавиться от волнения и
обрести спокойствие?*

* *Эффективные способы борьбы со стрессом*

- Вода: для снижения состояния повышенной тревоги *обязательно нужно попить воды.* Сделать несколько медленных глотков, немного опустив вниз подбородок. Такая поза и темп возвращают нас телесно в состояние, когда мы никуда не спешим и можем спокойно посмаковать напиток. А вода является основным топливом для передачи нервных импульсов от головного мозга к важным органам и в самом мозгу из зоны в зону. Так что в течение экзамена нужно пить почаще.

- Активизируйте так называемые «позитивные точки». Они находятся *на лбу посередине между линией роста волос и бровями, над серединой глаза.* Активизация их запускает перераспределение нервных импульсов от ствола к лобным долям коры больших полушарий. Достаточно просто положить туда пальцы обеих рук и держать, пока не почувствуете пульсацию в коже головы, под пальцами. Дышите ровно и спокойно.

* Дыхание

- Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания.

Человек в различных ситуациях дышит по-разному: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган. Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроения человека, следовательно, упорядоченное дыхание оказывает обратное влияние на эмоциональное состояние.

В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания.

* Успокаивающее - дыхание, при котором *выдох почти в два раза длиннее вдоха*. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться.

* При мобилизующем – *после вдоха задерживается дыхание*. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

* *Дыхательная гимнастика*

- * - *Брюшное дыхание с задержкой в стрессовой ситуации* по формуле **6(4) + 4 + 6**. На вдохе нижние отделы рёбер расширяются, как будто в животе надувается «мячик». Задержка дыхания. На выдохе «мячик» сдувается. Повторение до 10-15 раз, с расслаблением всего организма, сидя с закрытыми глазами.
- * - *Полное дыхание* по формуле **6 + 6** (на 6 счетов делаем вдох, и на 6 счетов - выдох). Закройте глаза, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5-7 раз.
- * - *С задержкой после вдоха:* формулы дыхания **6 вдох + 4(6) задержка + 6 выдох**. Помогает мобилизации психики.

** Если во время экзамена ощущается снижение зрительного или слухового восприятия, пора включать в работу глаза и уши.*

- * - Глаза: найти близкий объект за окном и смотреть то на него, то сквозь него вдаль. Поводить глазами из стороны в сторону, по кругу, в среднем темпе. 3 раза с усилием зажмурить-открыть глаза. Помассировать на затылке зону зрительных бугров (оттуда идёт кровотока к глазам).
- * - Уши: берётесь за уши: большой палец сзади ушной раковины, указательный и средний – спереди. Бережно накручиваете краешки ушей на большой палец (направление к затылку). 3 раза проходите по всей раковине сверху вниз, мочку уха оттягиваете книзу.

* Упражнения для стимуляции познавательных способностей:

- * Восстанавливаем эффективное межполушарное взаимодействие. Для этого подойдут движения, пересекающие среднюю линию тела: стоя или сидя потянуться левой рукой к правому колену и наоборот – правой рукой к левому колену. Если вы всё делаете правильно, то включаются косые мышцы живота – вы их чувствуете.
- * Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.
- * Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

* Аутотренинг

- * Найдите себе тихое спокойное место, чтобы вас ничего не отвлекало. Сядьте удобно. Одежда не должна причинять дополнительных неудобств. Перед началом нужно максимально расслабиться, отвлечься от окружающего.

Формулы аутотренинга:

- * Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- * Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- * Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- * Чтобы не случилось, я делаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
- * Я твердо уверен, что у меня все хорошо, и я готов к экзаменам.
- * Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен - лишь только часть моей жизни.

***Верь в себя!**

У тебя все получится!

Удачи и везения!