

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Психологические рекомендации
по подготовке к единому государственному экзамену (ЕГЭ)
(для организации подготовки обучающихся 10-11(12) классов, в том числе
претендующих на получение аттестата с отличием)

ВВЕДЕНИЕ

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – один из самых важных моментов в школьной жизни ребенка. Этот период связан и с активной подготовкой к экзаменам, и с различными эмоциональными переживаниями. Бывает так, что школьник прекрасно учится, но в момент самого экзамена что-то пошло не так и итоговый результат оказался не таким, как ожидалось. Особенную досаду испытывают и педагоги, и обучающиеся, и родители, когда существует возможность получения аттестата с отличием, однако результаты ЕГЭ не подтверждают притязания выпускника.

Почему так случается и что делать, чтобы набрать баллы для поступления в вуз мечты? Разберём типичные ошибки при подготовке к экзаменам.

Во-первых, одна из самых частых ошибок заключается в том, что родители не могут определить реальный уровень своего ребенка. Основная причина заблуждений – ориентация на школьные оценки. Радуюсь пятеркам своего чада, например по математике, довольные родители уверены в том, что на экзамене ребенок с легкостью получит 90 баллов. В действительности школьная пятерка соответствует лишь 60–65 баллам, а заветные 80+ набирают только 3 процента школьников России.

Чтобы в конце учебного года не было неприятных сюрпризов, нужно сосредоточиться именно на подготовке к итоговым испытаниям. В экзамене есть задачи, алгоритм решения которых старшеклассник мог уже забыть. А некоторые задания вовсе не входят в школьную программу. Например, последние задачи из второй части по математике могут выполнить только те, кто изучал предмет углубленно.

Во-вторых, многие выпускники думают: «Мы сначала сдадим экзамены, потом посмотрим на результаты и решим, в какой вуз идти». Такой подход к делу – большая ошибка. Все должно начинаться с постановки целей. Тем более сейчас есть множество способов помочь выпускникам определиться: курсы профориентации, занятия с психологами, дни открытых дверей в университетах и колледжах. Лишь выбрав вуз мечты и направление, можно выбирать экзамены и начинать к ним готовиться. А пытаться сдать побольше дисциплин «на всякий случай» – значит истощить ребенка и интеллектуально, и психологически, и физически.

В-третьих, перед экзаменами на подростка очень сильно давят психологически: устрашающие рассказы учителя, статьи в журналах, телесюжеты. Ваша задача – нейтрализовать источник негатива. К примеру, убедить педагогов быть помягче или запретить школьнику смотреть новости из мира образования и науки.

Четвертый важный момент: нужно показать ребенку, что неудача на ЕГЭ

– это вовсе не конец света. Из любой ситуации можно найти выход. Например, выбрать вуз с более низким порогом или взять еще год на подготовку, заполнить все пробелы в знаниях и поступить в университет мечты со второй попытки. Иногда, чтобы добиться цели, нужно пробовать не единожды.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Уважаемые выпускники!

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это выпускные экзамены в школе.

Эта ответственная пора уже наступила, атмосфера начинает накаляться до максимума. Кому-то из старшеклассников немного тревожно, кому-то страшно, кто-то, наоборот, уверен в своих силах, а кто-то из-за волнения не в состоянии вспомнить элементарные правила, законы и т.д. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека. Человек либо теряет способность к деятельности, либо эта деятельность становится хаотичной. В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдается:

- повышение артериального давления;
- усиливается потоотделение;
- беспокойный сон;
- понижение волевых функций.

Все это, конечно же, не способствует продуктивной подготовке к испытаниям и очень мешает во время экзаменов.

Как в этот непростой период сохранить работоспособность, уверенность в себе, как поддержать хорошую физическую и психологическую форму?

Надеемся, что наши советы помогут вам снизить экзаменационные страхи, стать более внимательными и организованными и, следовательно, успешно сдать экзамены, набрать высокий балл и поступить в то учебное заведение, о котором мечтали.

Ознакомьтесь, пожалуйста, с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

Следует выделить три основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение, собственно, во время экзамена.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ:

1. Организованный режим дня:

- Планируя свой рабочий день, необходимо учитывать особенности своего организма, например, кто вы — «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально загрузить наиболее продуктивное время учебной деятельностью. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30
- Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений.

- После 2–3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30–40 минут (займитесь спортом, погуляйте на свежем воздухе.) Известно, что чередование умственной и физической нагрузки — это профилактика усталости. Прекращайте физические упражнения за 3 часа до сна.
- Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора — не более.

2. Правильное питание — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню антистрессовые продукты:

- зерновые культуры: содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а следовательно, настроение;
- рыба, куриное и другое нежирное мясо: содержат белки, стимулирующие умственную деятельность; овощи, фрукты: содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом;
- молоко, орехи и др.: содержат калий, способствующий расслаблению мышц;
- сладости, содержащие простые углеводы, дают кратковременный эффект улучшения (на 17 с), однако можно перекусить с целью поднять себе настроение, употребив: фрукты, орехи, овсяную кашу, салат из фруктов или овощей, йогурт, кусочек шоколада.

! Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.

3. Обратите внимание на организацию своего рабочего места.

- Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке, уберите лишнее, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Разместите на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, эти цвета повышают интеллектуальную активность.
- Если ученик сильно волнуется перед экзаменами, ему стоит добавить холодных тонов в декоре. Отлично подойдут голубые, фиолетовые и зелёные цвета.
- Если ученик относится к тем, кого за учебным столом клонит в сон, - нужна тёплая палитра. Красный, жёлтый и оранжевый цвета пробуждают активность.

! Подходите к организации пространства для учёбы и подготовки к ЕГЭ творчески, но не забывайте о главной цели его создания — повышение эффективности учебного процесса. Пробуйте и экспериментируйте, чтобы создать своё идеальное место для учёбы.

4. Составьте план занятий, определите для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить.

- Читая учебник, выделяйте главные мысли.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

5. При изучении и повторении материала помните правило «стирания следов». Запоминание материала – это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. Чередуйте гуманитарные и точные науки. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

Методика повторения

Повторение – это воспроизведение прочитанного своими словами.

Время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения проверен многократно и даёт хорошие результаты. Однако необходимо учитывать два обстоятельства. Имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала.

Процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями:

- первое повторение – сразу по окончании чтения;
- второе повторение – через 20 минут после предыдущего;
- третье повторение – через 8 часов.
- четвёртое повторение – через сутки (лучше перед сном).

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА:

Оставьте один день перед экзаменом на повторение материала.

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА:

На экзамен вы должны явиться не опаздывая.

При себе нужно иметь паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что вы выше всех, умнее и хитрее, и у вас все получится. Сосредоточьтесь на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их не спеша, несколько раз. В завершение сожмите кисти в кулак.

До начала экзамена в ходе инструктажа вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит

в том числе правильность твоих ответов! Пробежите глазами все содержание полученного контрольно- измерительного материала (КИМ), чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

Ознакомьтесь с вопросами и начинайте выполнять то задание, которое, пусть совсем ненамного, для вас легче.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения экзаменационных заданий

Сосредоточься! После выполнения предварительной части экзамена (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения. Торопись, не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ОСТРОГО СТРЕССА

Острый стресс характеризуется внезапностью влияния стрессогенных факторов. Как правило, используя термин острый стресс, исследователи также рассматривают относительную кратковременность переживания стресса, которое во многом обусловлено индивидуальными особенностями человека. В острой стрессовой ситуации лучшим первоначальным приёмом является осознание своего стрессового состояния, мысленное взятие «паузы».

1. И не следует принимать никаких решений!
2. Сосчитайте до десяти и только потом вернитесь к ситуации.
3. Следите за своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляется постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи
4. Если это возможно, слегка смочите виски, лоб, артерии на руках холодной водой.
5. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе:
«Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
6. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое помещение, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение «по косточкам», как описано в пункте 5.
7. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
8. Посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите.
9. Выпейте немного воды. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях.
10. Найдите какой-нибудь мелкий предмет и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте его не менее минуты, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами. В качестве первой помощи себе этого вполне достаточно. Не повредит и прогулка, словом, любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но только придерживайтесь золотой середины.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОГИ

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучать себя к успеху, удаче, сделать её привычной.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало». Лучше сформулировать её конкретно: «Я должен доказать теорему Пифагора».

Упражнение «Вдохновение»

Его цель профилактическое или коррекционное воздействие на личность подростка, оказавшегося в тяжелой эмоциональной ситуации. Эти упражнения направлены на нейтрализацию страхов и опасений перед каким-либо ответственным действием (экзаменом).

«Вдохновение» состоит в «репетировании» напряжённой ситуации обязательно в условиях успеха с использованием цветовых и пространственных представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

- выполнять эти упражнения необходимо утром или днём, но никогда – на ночь;
- внимание тренирующегося фокусируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые и фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветам (красный, желтый, оранжевый);
- выполнение упражнения сопровождается музыкой: вначале используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно темп убыстряется. Упражнения «вдохновения» чрезвычайно разнообразны и зависят от «репетируемой» ситуации, но схема их проведения всегда одна и та же.

Пример упражнения на тему «Ответственный экзамен».

Состояние, подлежащее коррекции: страх, опасения неудачи, неуверенность в своих знаниях. Время «репетиции»: утро или день (но не вечер накануне экзамена).

В начале упражнения необходимо добиться мышечного и психологического расслабления, гася страх и тревогу. С того момента, как начинаются «переходы» из просторных помещений вестибюля и коридоров в более тесные (аудитории, кабинет), происходит мобилизация, сужается и концентрируется внимание.

Музыкальное сопровождение: спокойная музыка. Предлагаемые цвета: голубой, синий.

Инструкция исполнителю:

Представьте себе просторный холл или вестибюль. Вы идете спокойно, уверенной походкой, без тени суетливости. Вы не думаете о предстоящем экзамене, не разрешаете себе никаких вопросов или разговоров, относящихся к нему, и лишь улыбкой отвечаете на приветствия знакомых. Словом, вы «держитесь».

Затем вы переходите из вестибюля в коридор, из коридора в аудиторию, т.е. из просторных помещений в более тесные. По мере того, как вы это делаете, ваш шаг не убыстряясь, становится всё более и более четким, походка – всё более и более уверенной, осанка – прямой. Перед дверью аудитории, в которой будет проходить экзамен, вы усилием воли «вычеркиваете» все воспоминания о материале, который, как вы думаете, позабыли или недостаточно выучили. Вы не думаете в эту минуту ни

о чем, что относится к предстоящему предмету, в мозгу у вас – беспорядочная толкотня мыслей. Вы, разумеется, взволнованы, и это вполне естественно. Опасно не волнение перед экзаменом, а чрезмерное волнение, вызывающее растерянность и суетливость. Некоторая взволнованность необходима – она мобилизует. Но вот вы знакомитесь с экзаменационными заданиями. Для вас все задания равноценны, учебный материал вы знаете. И, действительно, вопросы и задания варианта КИМ, который достался вам, как раз те, которые нужны. Вы, собственно, могли бы сразу без промедлений начать вносить ответы в бланк, но не следует вести себя заносчиво – лучше привести свои мысли в порядок. И как только вы стали это делать, беспорядочный рой мыслей сменяется их плавным и ровным течением, знания, накопленные вами, всплывают в сознании в стройном порядке, и вы готовы в таком же стройном порядке их изложить...

Такое общее ощущение успеха, веры в силы и способности, совмещённое с четкой организацией режима дня, сбалансированным питанием, соблюдением простых рекомендаций по подготовке к экзаменам, помогут преодолеть стрессовую ситуацию.

Упражнение «Могло быть хуже»

Возьмите чистый лист бумаги и напишите для себя маленькое сочинение. Кратко опишите свою рабочую или личную проблему. Причем, сейчас не важно, в какой сфере вашей жизни эта проблема находится. Выберите именно актуальную для вас проблему, которая вас мучает, не даёт спать по ночам и которая, как вам кажется, не имеет решения. Затем подумайте о том, какие самые страшные и непоправимые последствия дальнейшего развития этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для Вас. Напишите для себя эти последствия. Например, что будет, если вы не сдадите какой-либо экзамен? Разве из-за этого вы можете заболеть так, что будете многие годы прикованы к постели? Или ваши близкие перестанут вас любить? Что ещё самого плохого для вас могло бы случиться? А как вы живете сейчас? Вы, оказывается, учитесь? И довольно успешно? Кроме того, вы чувствуете себя довольно хорошо? Оказывается, не все так страшно? И ещё можно жить и бороться? И каждый раз, когда ваша проблема захлёстывает вас, когда вам начинает казаться, что всё плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, как могло бы быть ещё хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на нее с оптимизмом и радостью.

Упражнение «Убежище»

Представьте себе, что у вас есть удобное и надежное убежище, в котором вы всегда можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит. Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далёкой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий Вас прочь от Земли... Мысленно представьте себе это место. Опишите, какие вещи в нем находятся, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете в своём убежище. Возможно, вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или делаете что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз, когда вы

чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себя в своём убежище.

Упражнение «Сканирование тела»

3 раза в день в течении 3-х минут спрашивайте себя:

- Мой лоб сморщен?
- Брови сдвинуты?
- Челюсти стиснуты?
- Губы сжаты?
- Плечи ссутулены?
- Руки напряжены?
- Мышцы ног тверды? Пальцы ног поджаты?
- Чувствую ли я дискомфорт в какой-либо части тела?

Действуйте!

Упражнения на дыхание

Стресс вызывает затруднение дыхания, которое само вызывает стресс. Замкнутый круг! Распространённые ошибки дыхания: дыхание грудью и плечами с подтянутым животом, задержка дыхания.

Упражнение «Дыхание для новичков»

1. Примите удобное положение;
2. На счет 1-2-3 вдыхайте через нос, опуская диафрагму;
3. На счет 1-2-3-4 выдыхайте, поднимая диафрагму;
4. Делайте паузу перед следующим вдохом.

Упражнение «Дыхание дзен»

1. Прилягте (ноги согнуты в коленях) закройте глаза, правую руку положите на живот, левую – на грудь;
2. Вдыхайте медленно через нос так, чтобы правая рука поднималась, а левая слегка и после правой;
3. Сделайте паузу и повторите;
4. Дышать ежедневно по 10 мин., далее – сидя, стоя, пока такое дыхание не станет естественным.

Упражнение «Дыхание в чрезвычайных ситуациях»

1. Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже;
2. Задержите дыхание на 6 секунд;
3. Выдыхайте медленно через рот;
4. Сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно;
5. Повторите процедуру 2-3 раза и займитесь делом.

Упражнение «Прогрессивная релаксация»

1. Примите удобное положение, закройте глаза;
2. Сократите мышцу, сохраняйте напряжение не более 10 с.;
3. Быстро расслабьте мышцу, сохраняйте расслабление не менее 30 с.;

Повторите п.2, п.3;

4. Перейдите к другим мышцам. Последовательность расслабления мышц:
 - правая кисть и рука: сжать кулак и согнуть руку;
 - левая кисть и рука;
 - лицо и голова: поднять брови, стиснуть челюсти, сжать губы;
 - шея и плечи: наклонить голову, поднять плечи;
 - спина: изогнуть спину;
 - правая нога и стопа: поднять ногу с носком на себя;
 - левая нога и стопа;
 - живот: напрячь пресс.

Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, зевки и потягивания, ванна и душ, сотрясения тела, прикладывание горячего полотенца к лицу, сон, плавание, баня, физическая нагрузка и т.д.

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, 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. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колени чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колени находятся в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. 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. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков