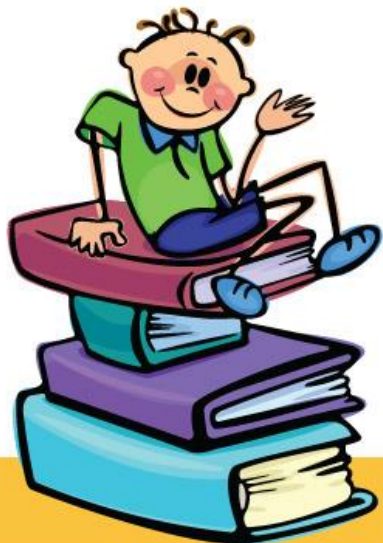
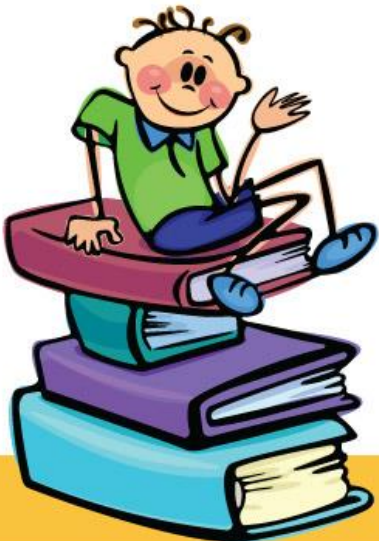


Волнуйтесь спокойно –
на экзамен идём как на
праздник!



Ассоциация

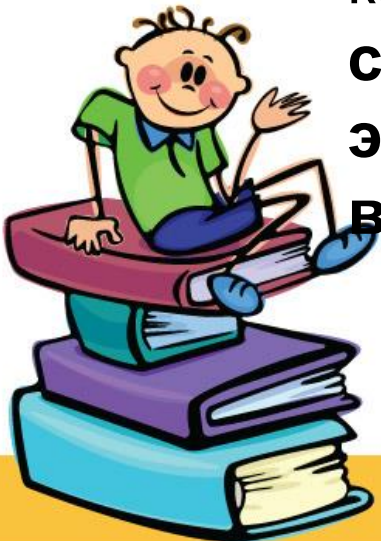
Это то первое, что приходит в голову, когда Вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет



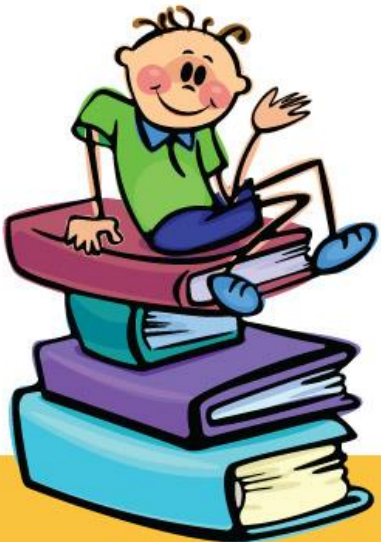
Ситуация экзамена – это испытание не простое само по себе, усложняется ещё и тем, что обычно человек сдающий экзамен тревожится, беспокоится, переживает. Поэтому Любой экзамен является источником стресса

И здесь целесообразно

❖ Выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как **возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.**

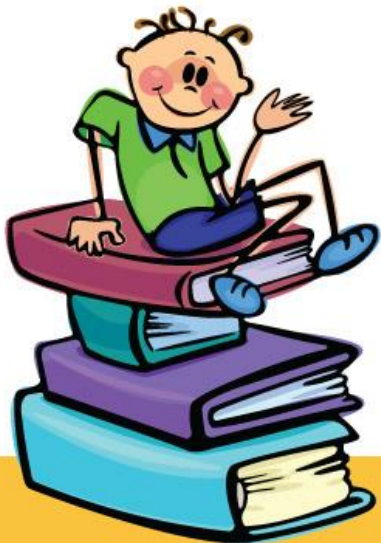


Назовите причины волнения перед экзаменом



Причины волнения перед экзаменом:

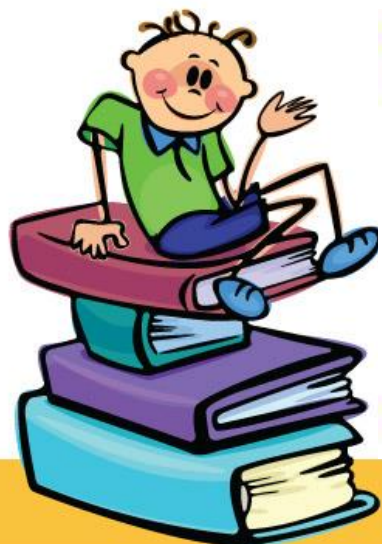
- ❖ **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
- ❖ **Недостаток подготовки**
- ❖ **Волнение близких и окружающих**



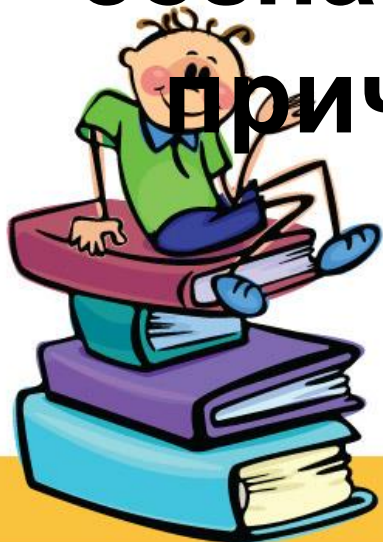
Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.

❖ Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.

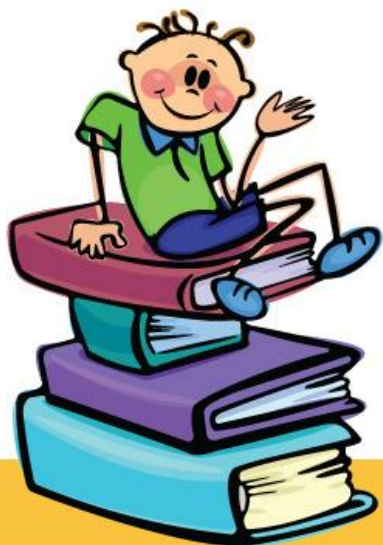
❖ Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование».



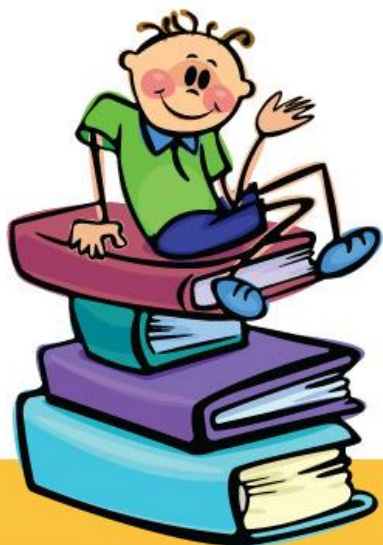
**Сильное волнение и
беспокойство мешают
сосредоточиться, снижают
внимательность, но это
состояние вполне поддаётся
сознательному регулированию
причём для этого совсем не
нужно быть йогом.**



СУЩЕСТВУЮТ ПРОСТЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

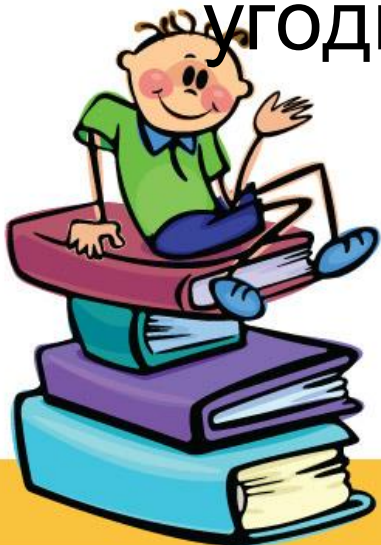


Как Вы думаете какие?
Может Вы какие –то уже
используете?



Аутотренинг- «ауто»-сам, «тренинг»- обучать, ВОСПИТЫВАТЬ

Это специальные приёмы (формулы) самовнушения, с помощью которых человек может внушить себе всё, что угодно. И несколько дней регулярных микрозанятий принесут результат.

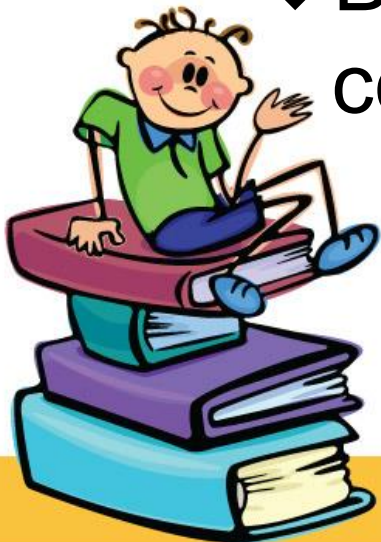


Правила аутотренинга

❖ Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

❖ Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени.

Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».



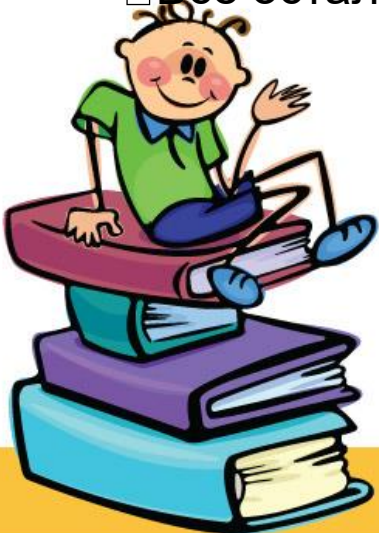
Удачной будет такая формула

- ❖ «У меня все хорошо!»
- ❖ «Я уверен и спокоен.»
- ❖ «Я быстро вспоминаю весь материал»
- ❖ «Я сосредоточен»



Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды

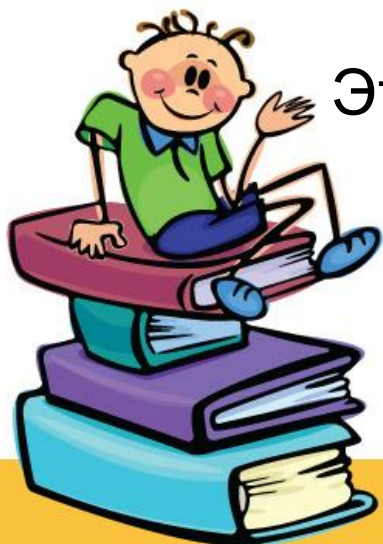
- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.
- В антистрессовых целях воду пьют за **20 минут до или через 30 минут после еды.**
- **Лучше всего подходит минеральная вода, так как 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.



Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария

- В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логика) и правого (образ) полушарий. Если доминирует одно из них, 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.



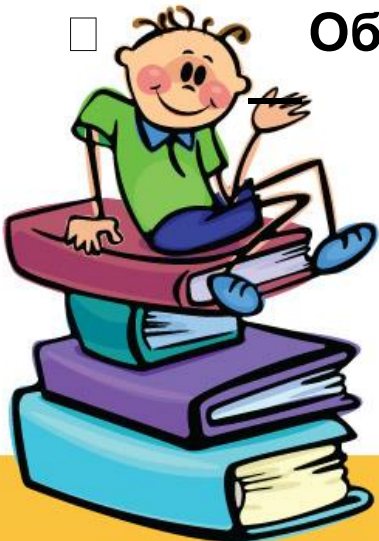
Данное упражнение можно использовать при подготовке к экзаменам

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно.

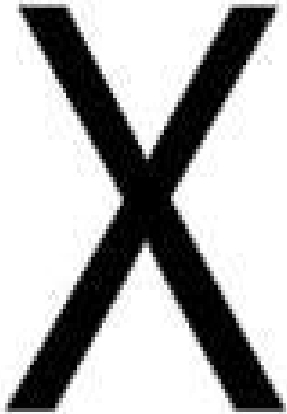
Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку.

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.

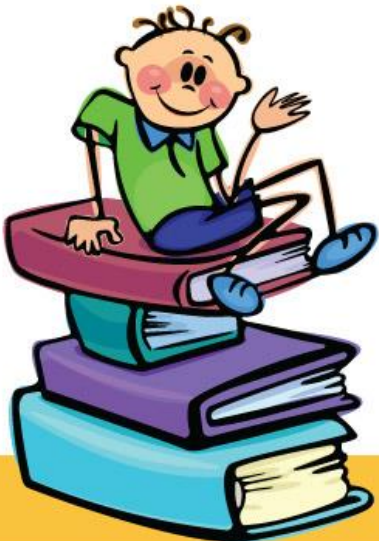
- **Обязательное условие выполнения этого упражнения двигаться в своём, в удобном темпе и с удовольствием.**



Вариант упражнения «перекрестный шаг» в ситуации экзамена



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 «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

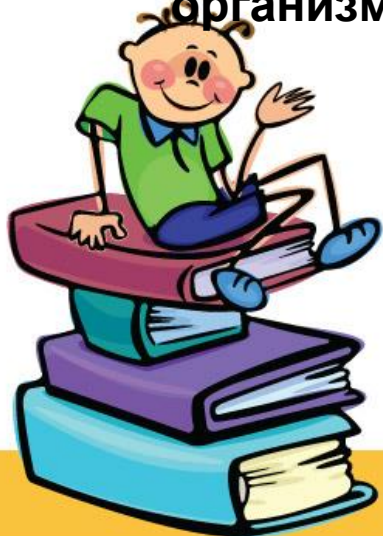


Зевота – зарядка для мозга! Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что **зевота повышает эффективность работы ума.**

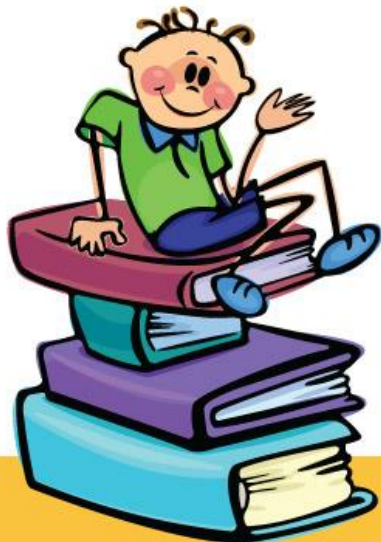
Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.

Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга. Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.

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.



Состояние тревоги тесно связано с мышечным напряжением. Иногда для того чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется **релаксацией**. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

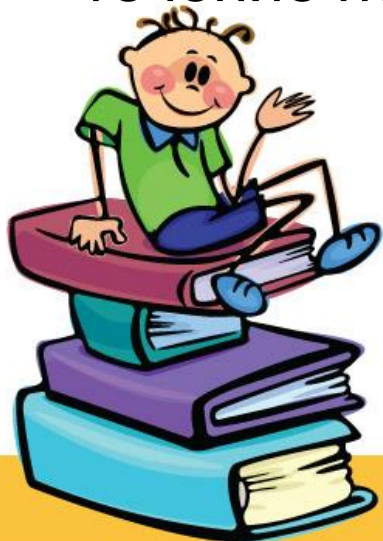


Поможет дыхательная гимнастика!

❖ **Успокаивающее дыхание** –
выдох в два раза длиннее вдоха.

❖ **Мобилизующее дыхание** –
вдох в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения (начало экзамена)
нужно применять технику успокаивающего дыхания в
течение нескольких минут





Естественной защитой организма от стресса является смех и плач. Это есть ни что иное, как система коротких вдохов или выдохов.

Специалисты портала «Здоровая Россия» при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации рекомендуют использовать дыхательные гимнастики, для борьбы со стрессом.

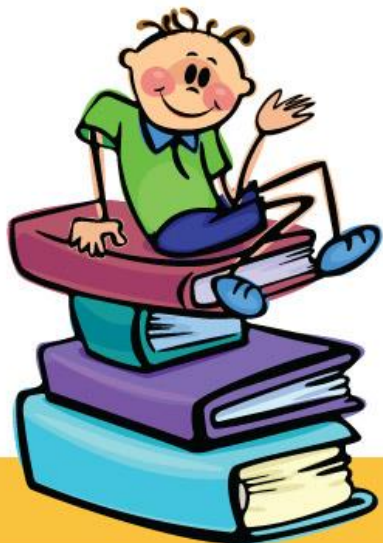
Попробуйте!

Три коротких вдоха, далее три коротких выдоха.

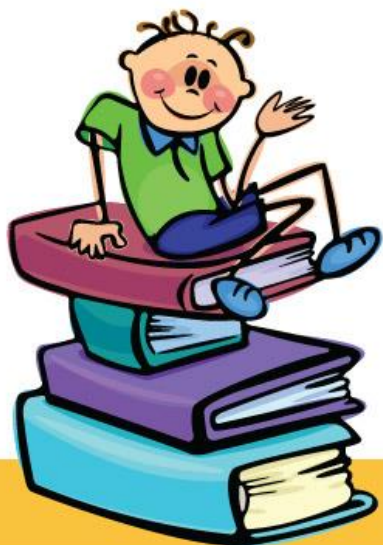
Три коротких вдоха, один длинный выдох.

Глубоко вдохните, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните.

Ну и, конечно улыбайтесь – это всех заражает



МЫШЕЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА





Этот комплекс очень прост и эффективен.

□ 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.

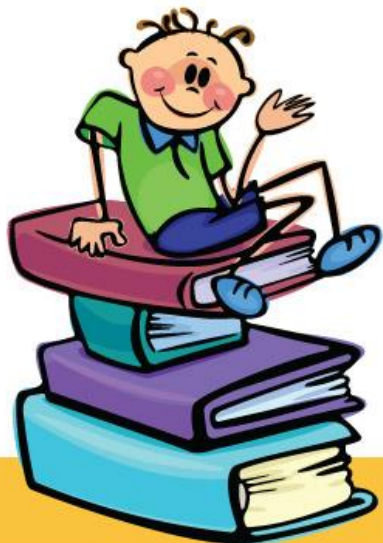
□ Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Для этого комплекса упражнений потребуется всего лишь стена.

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

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

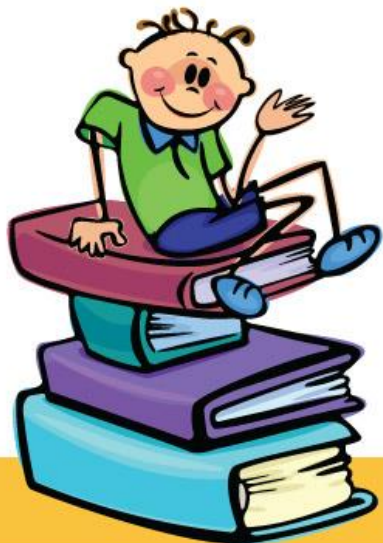
□ Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.





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

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.





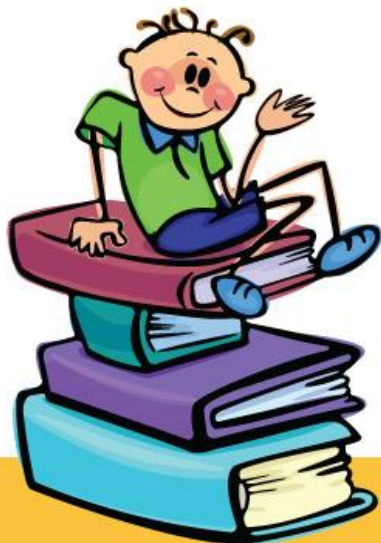
САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

Ещё в трактатах китайской народной медицины говорилось, что в ушной раковине происходит «скопление главных линий», при помощи которых наружное ухо связано с другими органами. Древние египтяне и греки считали, что ушная раковина связана с мозговыми образованиями и внутренними органами.

□ Первую в мире полную топографическую карту точек и зон на коже ушной раковины, которые являются проекцией определенных частей тела и внутренних органов, опубликовал лионский врач П. Ножье в 1956 году.

□ А в 1969 году он высказал гениальное предположение, полностью подтвердившееся в дальнейшем, согласно которому ухо напоминает по своему виду эмбрион, находящийся в утробе матери, причем тело человека проецируется на ушной раковине так же, как проецируется на коре головного мозга.

Помассируйте области мочек уха в течение 2-3 минут



Ни в коем случае не делайте вид, что у вас все в порядке и ничего не случилось. Любую неприятную ситуацию сначала нужно осмыслить, а потом забыть, иначе она застрянет в голове, как заноза в пальце.

- Не ругайте себя, проанализируйте что было не так и что можно сделать, чтобы ситуация изменилась в лучшую сторону.**
- Сделайте выводы и смело идите дальше. У вас же есть еще дела и планы! Думайте о том, что вы еще хотите сделать, думайте о приятных перспективах дня!**



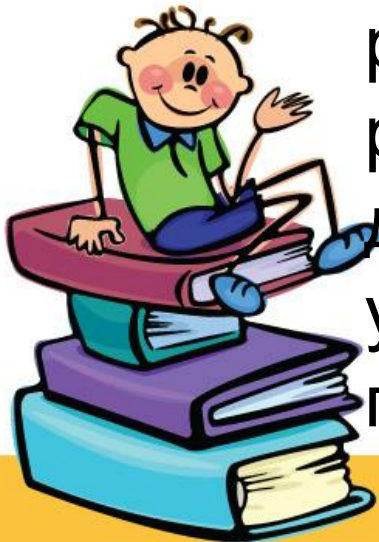
Не лелейте плохое настроение, нельзя завалиться на диван под предлогом, что у вас плохое настроение. Займитесь физическим трудом, сделайте по дому что-нибудь. Пойдите на выставку, в театр, в гости и старайтесь почаще бывать среди веселых людей.

- Для поднятия настроения и радости от жизни заведите себе хобби!**

Строим планы

Представьте себе различные варианты исхода событий.

Подумайте, что вы будете делать, если реализуется различные варианты развития событий. Спланируйте свои действия. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции



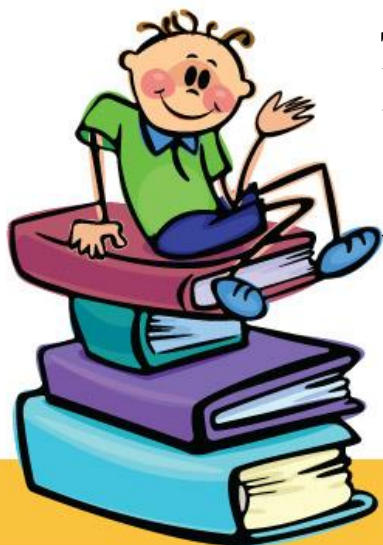
Не волнуйся. Я готов.

Как правило, нас больше всего беспокоит неизвестность, поэтому, прежде всего, необходимо справиться с этим. Это просто.

Для этого следует максимально детально представить ситуацию, которая вас ожидает.

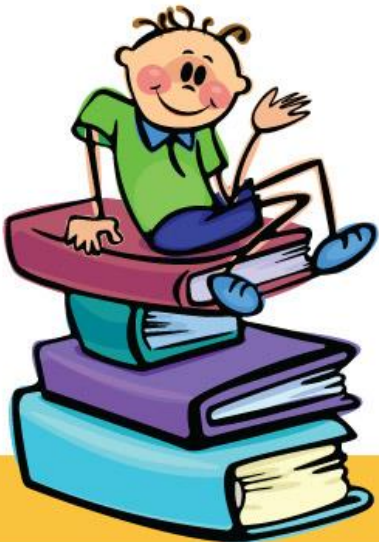
Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему успешно и довольны собой и своими действиями.

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится.



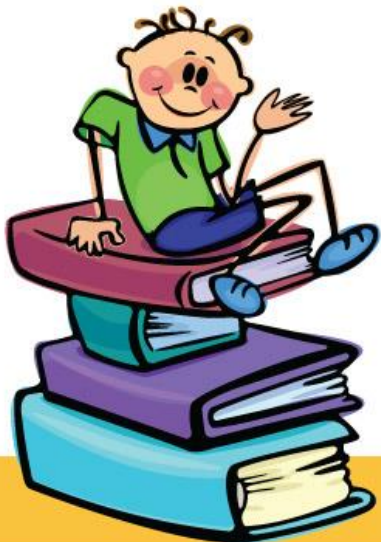
Рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- *при переутомлении и нервном истощении — «Утро» Э.Грига, «Полонез» М.Огинского;*
- *при угнетенном меланхолическом настроении — «К радости» Л.Бетховена, «Аве Мария» Ф.Шуберта;*
- *при выраженной раздражимости, гневности — «Хор пилигримов» Р.Вагнера, «Сентиментальный вальс» П.И.Чайковского;*
- *при снижении сосредоточенности, внимания — «Времена года» П.И.Чайковского, «Лунный свет» К.Дебюсси, «Грезы» Р.Шумана.*



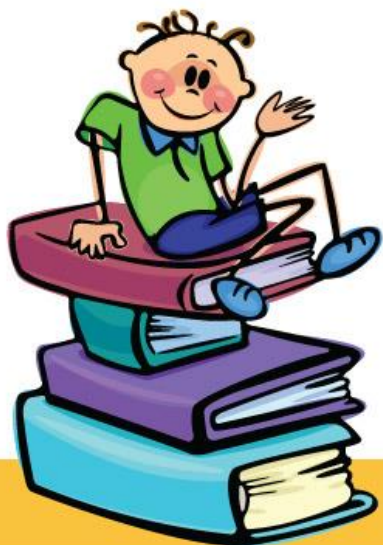
ВАЖНО:

Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.



Спасибо за внимание!

Ни пуха, ни пера!!!

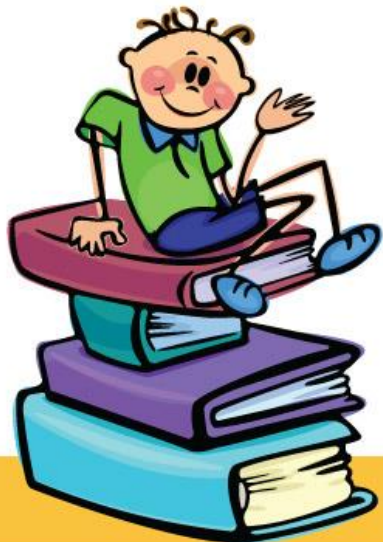


УДАЧИ!!!!!!

Как-то ученики попросили Учителя представить следующую ситуацию

- он находится на краю обрыва, а внизу за спиной – пропасть, справа – разъяренный тигр, слева – кобра, впереди – отвесная скала...
- Что он будет делать в этом случае?

Ответ мудрого учителя был неожиданным, но резонным:



А зачем я там окажусь?

Восточная притча

