

## Как психологически подготовиться к экзаменам?

Проблема психологической готовности к сдаче экзамена — это способность вовремя взять себя в руки и не потерять голову от страха! Всем знакомо это противное ощущение мокрых ладоней, мелкой дрожи в коленях и мучительной неподвижности языка при бешено скачущих и разбегающихся мыслях.

Что же делать? Оказывается, это состояние можно научиться держать под контролем и достаточно быстро от него избавляться, переводя его в состояние воодушевления, которое может стать твоим союзником.

Для того чтобы в кризисных ситуациях не терять голову, необходимо при подготовке к чему-то важному не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительно покоя. Ведь в экстремальной ситуации научиться плавать красиво, безупречно владея мышцами, нельзя. Можно только выплыть и отдышаться.

Научись выполнять несколько очень простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

 Сядь удобно, закрой глаза. Спина прямая. Руки лежат на коленях. Сосредоточься на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Позволь им проплывать, подобно облакам в небе.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен».

Затем повтори 5-6 раз формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повтори мысленно: «Я спокоен».

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, можно сжать кисти в кулаки и открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох. Затем то же проделать с ногами.

 Выполняется аналогично предыдущему, только ощущение тяжести необходимо вызвать в обеих руках одновременно. Теперь то же попробуйте с ногами.

*Эти и подобные упражнения надо выполнять регулярно, не более 3—5 минут.*



Дыхательные упражнения также помогают  
снять напряжение.

### *Освой несколько совершенно несложных приемов.*

■ Это своего рода ритмическое 4-фазное дыхание.

Глубокий вдох через нос. Медленно подними руки до уровня груди ладонями вверх. Сосредоточь свое внимание в центре ладоней. Ты почувствуешь сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Задержка дыхания.

Сильный глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисовать перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.

Задержка дыхания.

Дышать подобным образом надо не более 2-3 мин.

*Это замечательное упражнение, но хорошо оно только в домашней обстановке. В условиях же кризисной ситуации (экзамены, контрольная работа и так далее) тебя не совсем правильно поймут, если ты начнешь махать перед собой руками! Поэтому советуем тебе освоить еще один вариант ритмического дыхания, которым можно воспользоваться в любое время и в любом месте.*

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

Глубокий вдох через нос.

Задержка дыхания.

Медленный плавный выдох через нос.

Задержка дыхания. Это упражнение выполнять в течение 2-3 мин.

*Затратив всего 5-6 минут на эти расслабляющие упражнения, ты увидишь, как изменилось твое самочувствие и настроение. И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.*

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА?**

- ✦ Итак, позади очень сложный период подготовки. Час испытания пробил! В твоих руках экзаменационный билет. Колени подгибаются, во рту пересохло, перед глазами мелькают темные пятна, мысли разбегаются. Что делать?
- ✦ Прежде всего, тебе нужно добраться до своего места, сесть и успокоиться.
- ✦ Не пожалей 2-3 минут для того, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся. Вот и хорошо. Ты готов! Ты собран! Ты уверен в успехе! Помни, что вера в успех - это половина успеха!
- ✦ Ты уже готов, но не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят после того, как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать. Смелее, все будет хорошо!
- ✦ Что же делать, если все-таки что-то забыл? Не стоит обвинять в этом весь белый свет. Не нужно предаваться беспросветному унынию и отчаянию. Усвой простую, но очень глубокую истину: сильные личности, делая ошибки, мужественно их признают. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной неполноценности и несостоя-

тельности. Это лишь осознание того, что данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка - еще один шаг к успеху.

**Говоря о подготовке к экзаменам, нельзя не сказать о том, что в этот период сильно увеличивается нагрузка на глаза. Поэтому необходимо не забывать об этом и постараться предотвратить возможные нарушения зрения.**



**Несколько упражнений помогут тебе снять напряжение с глазных мышц:**

- ◆ Голова неподвижна. Посмотри попеременно вверх-вниз, вверх-вниз (15 с) влево-вправо, влево-вправо (15 с).
- ◆ Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию.
- ◆ Напиши сегодняшнюю дату и день недели.
- ◆ Нарисуй глазами круг, квадрат, треугольник по часовой стрелке, затем против.
- ◆ Широко открой глаза и посмотри вдаль (15 с), опусти веки, расслабься (15 с), снова посмотри вдаль, и так далее (1-2 мин).
- ◆ Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 с) и на точке (.) на листе бумаги перед собой (20 с). Это упражнение нужно выполнять в течение 1 минуты.

*Для профилактики нарушений зрения желательно выполнять 1-2 упражнения из описанных выше ежедневно.*