

Как помочь себе справиться с волнением во время сдачи экзамена

Уважаемый выпускник! Тебя уже беспокоят предстоящие экзамены? Научись бороться с волнением, тревогой и страхами, и ты намного лучше сдашь экзамены. Тебе будут предложены короткие методики борьбы с волнением, тревогой и даже паникой, которые ты сможешь применить прямо во время сдачи экзамена. Запоминай! Если ты разволновался на экзамене...

КАК ТЫ МОЖЕШЬ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

- 1. Правильно дыши!** Одним из симптомов волнения и нарастающей тревоги является неестественное дыхание. Успокоиться и нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение:

В течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Выдох должен в два раза длиннее вдоха. Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета вдох, на пять-шесть выдох. Можно добавить формулу самовнушения: «я – расслабляюсь – и – успокаиваюсь». «Я» и «И» следует произносить про себя на вдохе, «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» - на выдохе.

- 2. Разомнись!** Разминку можно сделать, даже не выходя из-за стола. Актуально во время экзамена, не так ли?

Сиди ровно на стуле, стопы прижаты к полу. Спина прямая, руки вытянуты назад. Подними руки вверх и считай до 10, затем расслабься. Повтори упражнение еще раз. Затем возьми руками за сиденье стула и потянись вверх, пока не почувствуешь, что твой позвоночник распрямился. Расслабься, а затем повтори еще раз. Продолжай сидеть прямо и медленно поворачивай голову сначала вправо, затем влево. После этого опусти голову медленно вперед, затем назад. Повтори несколько раз. После этой легкой разминки расслабься и почувствуй, как уходит напряжение из твоего тела.

- 3. Научись зевать!** Кислородное голодание – одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает головную боль, быстрое утомление и снижение работоспособности. Увеличь скорость подачи кислорода в мозг с помощью следующего простейшего упражнения:

Энергично зевай. А чтобы помочь себе вызвать зевок, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). 4-5 зевков будет достаточно, чтобы улучшить твое состояние.

- 4. Долой панику!** Если ты все же довел себя до приступа паники, следует опять выполнить дыхательное упражнение, но уже другого характера:

Соедини свои ладони лодочкой и закрой ими нос и рот. Выдыхай в эту «лодочку», а затем вдыхай образовавшийся углекислый газ. Выполни это упражнение 3-4 раза.

- 5. Ты – самомассажист!** Во время экзамена для снятия волнения ты можешь заняться самомассажем. Нет, не нужно укладываться на стол и доставать массажное масло. Все что тебе нужно – легкий массаж биологически активных точек своего тела:

Массажируй мочки ушей кончиками пальцев, надавливай большим пальцем руки на область между нижней губой и подбородком, массируй переносицу и область «третьего глаза» - все это поможет в короткий срок мобилизовать твои внутренние ресурсы.