

**КАК СДАТЬ ЭКЗАМЕН БЕЗ ПРОБЛЕМ!
СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ К ГИА**

ДОРОГОЙ ДРУГ!

В конце учебного года ты будешь сдавать экзамены! Для этого тебе придется сильно напрячься. Именно в это время тебе как никогда понадобится самостоятельно приводить себя в состояние внутреннего равновесия, без которого невозможно подготовиться ни к экзамену, ни к элементарной контрольной работе.

Если у тебя есть возможность и необходимость обратиться к психологу, сделай это задолго до экзаменов, и он подберет для тебя систему упражнений для индивидуальной работы или групповых тренингов. Если же такой возможности нет, то ты должен позаботиться о себе сам.

Вот упражнения для, снятия психоэмоционального напряжения, которые ты сможешь выполнять без посторонней помощи.

Итак, за дело!

КАК СТАТЬ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ

Тренировка устойчивости и распределения зрительного внимания

УПРАЖНЕНИЕ 1

Возьми небольшой газетный текст (столбец в двадцать-тридцать строк), выбери одну букву, которую ты будешь вычеркивать определенным образом. Делать это следует быстро. Засеки время, которое тебе потребовалось на это задание, и запиши его. Закончив, подсчитай количество неправильно зачеркнутых или пропущенных букв в тексте. Во время работы попробуй сосчитать количество вычеркнутых тобой букв. Проверь себя.

Если ошибок и пропусков не окажется, то у тебя высокий показатель устойчивости внимания, и ты можешь перейти к более сложному заданию. Если же ты допустил много ошибок, не расстраивайся и потренируйся еще. Все будет хорошо!

УПРАЖНЕНИЕ 2

Это упражнение также с буквенной корректурой. Но задание нужно несколько усложнить. Ты выбираешь две любые буквы и вычеркиваешь их различными значками. Подсчитай во время работы количество вычеркнутых букв. Заметь время, затраченное тобой на эту работу. Окончив, подсчитай количество ошибок и пропусков.

Ну как, результат утешительный? Тогда переходи к более сложному заданию.

УПРАЖНЕНИЕ 3

На этот раз выбери три буквы, две из которых вычеркни различными способами, а одну обведи кружком. Заметь время, которое ты затратишь на это издание. Закончив, подсчитай количество неправильно выделенных и пропущенных букв.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Выполняется аналогично третьему заданию. Только во время работы необходимо сосчитать одновременно все выделенные тобой знаки в отдельности. По окончании работы проверь себя.

Выполнять подобные упражнения желательно по несколько минут через два-три дня. Поверьте, результат не замедлит сказаться!

УПРАЖНЕНИЕ 5

Для этой работы понадобятся небольшие тексты с простыми короткими предложениями.

Предварительно, не читая текста, перепиши его, «переворачивая» все слова наоборот. Проверь себя и, не подглядывая в исходный текст, восстанови его.

Например

Жизнь – замечательная штука. Радуюсь небу с ватными облаками, солнцу, легкому ветру. Огромная радость и беспричинное счастье! Словом, ВЕСНА!

Внзиж – яаньлетачемаз акутиш. Ысюудар убен с имынтав имакалбо, уцнлос, умокгел уртев. Яанморго ьтсодар и еонничирпсеб ььтсачс! Моволс, АНСЕВ!

КАК НАУЧИТЬСЯ СООБРАЖАТЬ БЫСТРЕЕ



УПРАЖНЕНИЕ 1

Игра «Алфавит». Играющие вспоминают русский алфавит, но вместо букв называют существительные, начинающиеся на соответствующую букву.

Например

Ананас, бокал, ворона, горка, дубина, егоза, ёж, журавль, закат, иней, йод, кольцо, лошадь, магнат, начало, объем, проспект, рассказ, студент, транспорт, удивление, факт, характер, цепкость, честность, шорох, щедрость, Ъ, Ы, Ь, эгоизм., юмор, ясность.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Это упражнение аналогично предыдущему (основа для него также алфавит), но в алфавитном порядке называются прилагательные. Это существенно сложнее.

Например

Абрикосовый, бедный, вороной, грубый, добрый, ежевичный, ёмкий, жадный, знойный, интересный, йодистый, коварный, легковёрный, могучий, напористый, опрометчивый, подземный, роскошный, скромный, тайный, ушлый, фирменный, хвастливый, царский, чудесный, шикарный, щуплый, Ъ, Ы, Ь, экстренный, юный, яркий.

КАК УЛУЧШИТЬ ЗРИТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ

УПРАЖНЕНИЕ 1

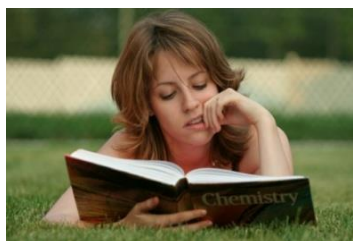
Прочитай внимательно не менее двадцати слов про себя. Закрой глаза и сделай паузу примерно в двадцать секунд, снова прочитай слова. Затем запиши их по памяти, заменяя гласные буквы вертикальной чертой. Через один день восстанови слова, сверь восстановленные слова со словарем. Отметь количество ошибок.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Выполняется аналогично предыдущему, но слова надо прочитать медленно вслух. Результат сравни с предыдущим упражнением. Если в данном случае показатели окажутся лучше, то подумай над тем, что, может быть, имеет смысл при подготовке и к урокам, и к экзаменам материал, представляющий для тебя некоторую сложность, прочитывать не только про себя, но и вслух.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Возьми любой текст (не более одной страницы). Прочитай его внимательно. Во время чтения считай предложения, запиши, сколько их. Проверь по тексту, точно ли ты подсчитал.



КАК НАУЧИТЬСЯ ПИСАТЬ БЫСТРО

УПРАЖНЕНИЕ 1

Работа с текстом. Возьми небольшой текст (не больше страницы). Перепиши его особым образом: после каждого слова, не отрывая руки, в течение десяти секунд рисуй мелкую петельку (зигзаг). После того как текст переписан, попробуй его пересказать вслух, закрыв одно ухо.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Это тоже работа с текстом. Но здесь тебе понадобится помощь кого-нибудь из друзей или родственников. Попроси их продиктовать тебе медленно и отчетливо небольшой текст. Пауза между словами десять секунд, в течение которых ты рисуешь мелкую петельку или зигзаг. Перескажи записанный текст по памяти. Сформулируй коротко главную мысль.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Рисование мелкой петельки или зигзага обеими руками одновременно сначала в одном направлении и затем навстречу друг другу.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Рисование обеими руками одновременно одинаковых геометрических фигур, закрашивание их точками, вертикальная и горизонтальная штриховка.

КАК ПОБЕДИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ

УПРАЖНЕНИЕ 1

Вытяни руки вперед, сожми и разожми кулаки с силой. Положи ладони на стол, раздвинув пальцы. Поочередно постучи каждым пальцем по столу, не отрывая самой ладони от поверхности. Снова с силой сожми кулаки, поддержи их в таком состоянии секунд десять, разожми и максимально расслабь. Повтори два-три раза.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Сядь удобно, положив расслабленные руки на колени. Опустить голову на грудь. В таком положении посиди одну минуту. Подними голову, посмотри прямо перед собой, плавно поверни голову влево и поддержи ее в этом положении секунд десять, затем вправо тоже на десять секунд.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Сведи плечи вперед с силой, удержи их в этом положении на десять-пятнадцать секунд, расслабься, соедини лопатки также на десять-пятнадцать секунд, а затем снова расслабься. Подними плечи, отпусти. Поочередно подними правое и левое плечо по три-четыре раза. Снова расслабься. Сделай глубокий вдох через нос (животом, контроль – рука на животе), удержи дыхание, с силой выдохни.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Поставь согнутые в коленях ноги на полную стопу, расстояние между параллельно стоящими ступнями тридцать-сорок см. Приподними пятки и поддержи так секунд пять, опусти пятки резко, подними носки, опираясь на пятки и напрягая пальцы ног (пять секунд). Исходное положение – сидя. Вытяни ноги вперед и приподними на десять-

двадцать см от пола, поворачивай стопами над полом по часовой стрелке и против. Слегка разведи прямые ноги, соедини их медленно (повтори четыре-шесть раз). Согни ноги в коленях, поставив их на полную стопу на ширину плеч.

Поверь, что это все приведет тебя в полный порядок! Можешь продолжать свою работу, если, конечно, еще хочешь!

Не нужно стараться во время каждого мини-перерыва выполнить все то, о чем написано выше. Пусть каждая пауза будет посвящена чему-то одному. Но помни, чтобы достичь максимального эффекта, такие физкультминутки (три-пять минут) желательно проводить ежечасно. Нельзя их совмещать с такими приятными и важными делами, как треп по телефону, игра в «бродилки», «стрелялки» или поедание поощрительной премии – шоколадки!

КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

И теперь, одна из самых важных проблем – это проблема психологической готовности к сдаче экзамена, способности 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**.

Дабы в кризисных ситуациях не терять голову, необходимо при подготовке не ставить перед собой **сверхзадач** для достижения **сверхцелей**. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного 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 улучшить испорченное настроение.

УПРАЖНЕНИЕ 1

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 легким пушистым облакам в чистом голубом небе.

Мысленно повтори пять-шесть раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен».

Снова пять-шесть раз произнеси формулу: «Левая рука тяжелая».

Опять медленно про себя произнеси: «Я спокоен».

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, можно кисти сжать в кулаки и открыть глаза, сделав глубокий вдох и выдох. Затем аналогичное упражнение проделай с ногами.

УПРАЖНЕНИЕ 2

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

Эти и подобные упражнения желательно выполнять регулярно, но не более трех-пяти минут.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение и сосредоточиться. Освой несколько несложных приемов, в основе которых лежит принцип четырехфазного дыхания (активные фазы – вдох и выдох, пассивные – задержки на вдохе и выдохе).

УПРАЖНЕНИЕ 3

Сделай глубокий вдох через нос (четыре-шесть сек.). Медленно подними руки до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточь свое внимание в центре ладоней. Ты почувствуешь сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Задержи дыхание на четыре-шесть секунд.

Выдохни с силой через рот в течение четырех-шести секунд. Выдыхая, рисуй перед собой в воздухе вертикальные волны обеими руками одновременно.

Снова задержи дыхание на две-три секунды.

Дышать подобным образом надо не более двух-трех минут.

Это замечательное упражнение, но хорошо оно только в домашней спокойной обстановке. В условиях же кризисной ситуации (экзамены, контрольная работа и т.д.), я думаю, тебя неправильно поймут, если ты начнешь махать перед собой руками! Поэтому советую тебе освоить еще один вариант ритмического дыхания, которым ты можешь воспользоваться в любое время и в любом месте.

УПРАЖНЕНИЕ 4

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

Глубокий, очень медленный вдох через нос. Задержка дыхания на максимально возможное время. Как можно более медленный плавный выдох через нос. Задержка дыхания на две-три секунды и т.д.

Выполнять это упражнение в течение двух-трех минут.

Затратив всего пять-шесть минут на эти расслабляющие упражнения, ты увидишь, как изменилось твое самочувствие и настроение.

И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться. Ну рекомендовать-то это легко, а вот как сделать? Подушка становится горячей и словно каменной. Простыни сбиваются и доставляют страдания каждой своей складочкой. Одеяло сбивается в пододеяльнике в тяжелый ком. Словом, мучениям нет конца!

Что же делать, чтобы погрузиться в здоровый, крепкий сон побыстрее, а не провалиться в тяжкое изнурительное забытие через несколько часов безуспешного верчения? Как показывает печальный опыт предыдущих поколений, считать слонов, овец и прочую живность совершенно бесполезно.

Попробуй несколько релаксационных и дыхательных упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Надо лечь на спину, сделать глубокий вдох через нос и вытянуться всем телом, потянувшись пятками вперед, задержать дыхание как можно дольше. Мысленно проследить за тем, чтобы все тело от кончиков пальцев ног до пальцев рук было натянуто, как струна.

Выдохнуть медленно с силой и расслабить каждую мышцу своего тела, внутренним взором отслеживая расслабление от пальцев рук к ногам. Снова задержать дыхание на две-три секунды. Затем два-три свободных вдоха и выдоха. И снова повторить сначала три-четыре раза.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Это упражнение также выполняется лежа на спине. Раскинь руки в стороны, насколько это возможно в твоей постели. Сделай глубокий вдох, поверни голову влево, а таз и ноги влево (выполни семь раз), а затем сделай выдох и пятнадцать-двадцать секунд подыши свободно.

Снова сделай глубокий вдох, задержи дыхание, поверни голову влево и мысленно похвали себя за то, что ты сделал за этот день, верни голову в исходное положение, выдохнув через нос.

Опять глубокий вдох и поворот головы вправо. Задержи дыхание и пожелай себе удачи на завтра. Снова выдохни и верни голову в исходное положение.

Делаешь два-три свободных вдоха-выдоха, закрываешь глаза, представляешь картинку, которая бы ассоциировалась с состоянием полного покоя, и СПОКОЙНОЙ НОЧИ!!! Пусть тебе повезет завтра и всегда!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

УПРАЖНЕНИЕ 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. 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.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

УПРАЖНЕНИЕ 2

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

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
 2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
 3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
 4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.
- Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Упражнения, которые помогают избавиться от волнений.

- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.
- Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается.

Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

- Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижмите орех к левой ладони и делайте круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2-3 минуты. То же проделайте 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.
 - В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев.
- Будьте уверены — ваши **нервы** не подведут в ответственный момент.



Что делать, если уже пора, а встать совершенно не хочется???

УПРАЖНЕНИЕ 1

Для начала потянись пятками вперед, вытянув руки, всем телом ощущая напряжение – от пальцев ног до пальцев рук.

Через десять-пятнадцать секунд расслабься, прослеживая внутренним взором за тем, как постепенно размягчаются, расплываются мышцы, начиная с пальцев рук, заканчивая пальцами ног.

Затем напряги все части тела поочередно. Начни с шеи и плеч (ощути сильное тепло в этой части тела). Затем тепло с напряжением перетекает в руки, оставляя голову, шею, плечи легкими и звенящими.

Далее волна напряжения медленно опускается на живот и ягодицы, потом от бедер к пальцам ног. Фиксировать внимание на каждой части тела необходимо в течение десяти-пятнадцати секунд.

Теперь надо с силой снова потянуться всем телом, напрягая его полностью, и затем резко расслабиться. Вставать сразу не надо.

Сделай несколько глубоких плавных вдохов и выдохов, похвали себя искренне, пожелай себе удачи и вставай.

Доброе утро!

Прими прохладный душ. А теперь чашечку зеленого чая (или черного). Желательно, конечно, позавтракать, но если не лезет кусок в горло, то попробуй съесть кусочек шоколада или сыра. Не старайся впихнуть в это время в свою многострадальную голову недостающую порцию знаний. Думай о чем-нибудь приятном, а лучше постарайся не думать вовсе, пусть мысли текут сами по себе плавно, медленно, подобно водам широкой, спокойной реки.

УДАЧИ!