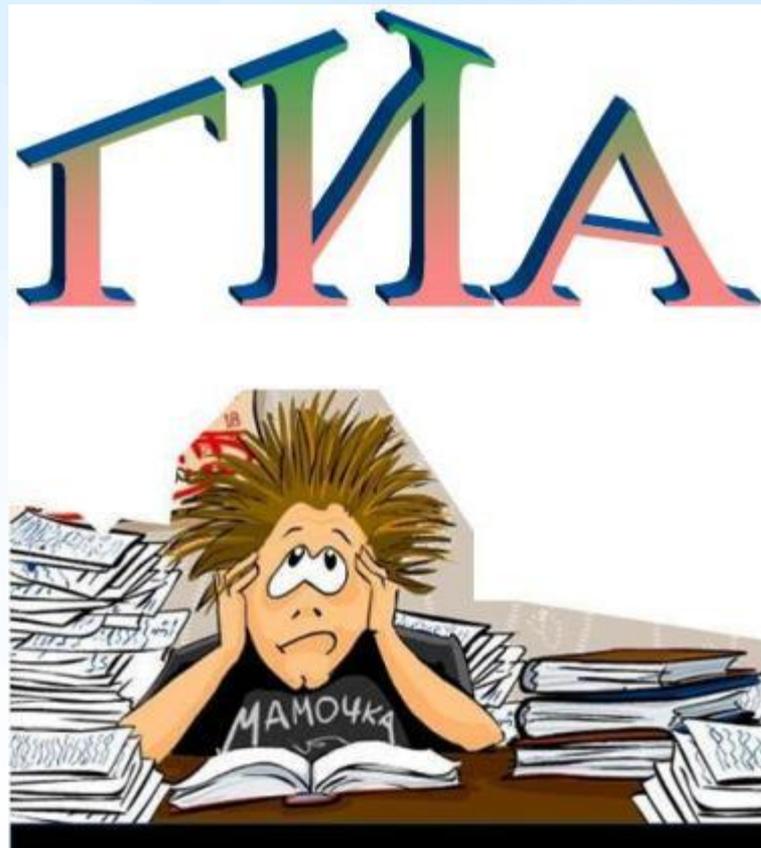


Психологическая подготовка к ЕГЭ



Стратегия деятельности на экзамене

Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Экзамен даже для хорошо подготовленного человека всегда испытание сил, умений, знаний, находчивости.

Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом.

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 стрессовой ситуации нарушается гармоничная работа левого и правого полушарий головного мозга. 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, применив следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

Как снять усталость, быстро взбодриться и ощутить новый прилив сил при помощи простых физических упражнений

- * Когда организм подвергается сильному стрессу это вызывает напряжение в мышцах - попробуйте отвести плечи назад и вниз, как бы бросить их вниз, тогда напряжение будет покидать ваше тело через кончики пальцев.

Слегка запрокиньте голову назад и оставайтесь в этой позе в течение 1 минуты. Это простое упражнение хорошо снимет усталость с напряженных мышц спины.

Слегка массируйте кончик мизинца.

** 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.

* Массаж симметричных точек у козелка ушной раковины оказывает тонизирующее действие на весь организм. Одновременно можно проводить массаж всей ушной раковины, мочки уха.

* Кисти рук - это проекция всех органов. Массаж в виде потирания, разминания поможет снять усталость, повысить концентрацию внимания

* **«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.

* **Противострессовое дыхание**. Медленно выполните глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

* Если устали глаза

*

Слегка нажмите на внутренние уголки глаз подушечками большого и указательного пальца руки, подержите несколько секунд.

Удачи!

