

Упражнение на снятие эмоционального напряжения

Упражнение 1	Упражнение 2
<p>Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.</p> <p>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.</p> <p>2 Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.</p> <p>3 Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.</p> <p>4 Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.</p> <p>5 Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.</p> <p>6 Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.</p> <p>7 Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.</p>	<p>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.</p> <p>1 Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»</p>	<p>Упражнение «Аутогенная тренировка (3-5 минут)»</p>
<p>Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.</p> <p>Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).</p> <p>Вторая фаза. 2-3 секунды. Задержка дыхания.</p> <p>Третья фаза (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками). Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.</p>	<p>Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.</p> <p>Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».</p> <p>Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».</p> <p>Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».</p> <p>Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»</p> <p>Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.</p>

Рекомендации выпускникам

- *Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.
- *Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.
- *Вставляйте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.
- *Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.
- *Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.
- *Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.
- *Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.
- *Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятий устраивайте физкультурные минутки.
- *Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.
- *Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.
- *Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.
- *Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).
- *При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.
- *При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.
- *При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.
- *Развивайте и отстающие типы памяти.
- *После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.
- *Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.
- *При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.
- *Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.
- *На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.

Советы выпускникам

При хорошей зрительной памяти:

- Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках). Письменно составляйте план ответа. Используйте сокращённую запись материала. Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.
- Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

Если ваш ведущий вид восприятия информации — звуковой:

- Читайте запоминаемый текст вслух.
- Если у вас есть возможность, запишите аудиозапись с содержанием вопроса, а затем периодически прослушивайте.
- При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.
- Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни. Изучив содержание вопроса, перескажите его.
- Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

При выраженной памяти на движения и ощущения:

- Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.
- Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.
- Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.
- Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

