

Мышечная релаксация

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Дыхательная релаксация

Мобилизующее дыхание – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания. Количество таких тактов определяется индивидуально с учетом тренированности и состояния в конкретной ситуации.

Медитация на предмет

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

- В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

- Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Питание:

Трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами. Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.

Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина.

Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт витамина С). Хорошее настроение поддержат шоколад и «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество - серотонин.

В период подготовки к экзаменам:

Мед, сухофрукты, зелень, капуста, свекла, морковь, хлеб с отрубями, горох и фасоль, различные морепродукты.

Желаем успеха!

Психологическая готовность учащихся к выпускным экзаменам

