

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ПАНИКЕРОВ

Легкий стресс перед экзаменом даже полезен. А для того, чтобы он не превратился в панику, можно сделать несколько расслабляющих упражнений.

Дыхательная гимнастика

Используя дыхательную гимнастику, вы сможете достаточно быстро справиться с ненужным волнением.

Дышите медленно: вдох – через нос, выдох – через рот. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем медленно выдохните через нос. Выдох должен быть вдвое длиннее вдоха. Повторите несколько раз.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких вдоха подряд, затем такое же количество коротких выдохов. Повторите несколько раз.

Подсчитывающее дыхание. Во время ее выполнения человек подсчитывает свои вдохи и выдохи. Для этого нужно сосредоточиться на самом процессе дыхания. Прочувствовать, как воздух входит и выходит, и начать считать количество вдохов и выдохов. Вдох: один, выдох: два. Вдох: три, выдох: четыре. Таким образом нужно досчитать до ста, потом опять начать с единицы. И так минимум три раза. Такое дыхание очень хорошо гармонизирует нервно-психическое состояние человека. помогает успокоиться и взять себя в руки. Главное – не контролировать дыхание, а просто подсчитывать, как прибор.

Упражнение «Лимон»:

Вот еще одно упражнение, которое поможет вам быстро снять напряжение во время экзамена. Представьте себе, что в руке у вас находится лимон, который следует сжать как можно сильнее, выдавив сок до последней капли.

В момент наибольшего напряжения в руках «бросьте лимон», встряхните руками и расслабьте их. Примите удобную для вас позу, сделайте несколько глубоких вдохов, постепенно расслабляя все тело. Если нет напряжения, то нет и стресса. А теперь попробуйте испытать стресс (напряжение), если ваше тело расслаблено!

Упражнение «Убежище»:

Простые мысленные медитации – незаменимое средство для борьбы со стрессом. Попробуйте сделать упражнение «Убежище». Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Это может быть комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Закройте на несколько минут глаза (1–2 минуты) и войдите в свое личное убежище. Это

упражнение поможет вам почувствовать, что вы собраны, спокойны и готовы к работе!

Если на экзамене есть такая возможность – выйдите за пределы аудитории. Пройдитесь по коридору, посмотрите по сторонам, постарайтесь сосредоточить свое внимание на окружающих вас предметах. Мысленно опишите предметы, которые вас окружают. Даже небольшой отдых и переключение внимания быстро помогут вам справиться со стрессом. Это упражнение можно сделать еще и до того, как собираетесь войти в аудиторию, где идет экзамен.

Ни пуха, ни пера!