

ДОРОГИЕ ВЫПУСКНИКИ, УЧИТЕЛЯ И РОДИТЕЛИ!

Мы от всей души желаем вам успешной сдачи не только единого государственного экзамена, но и других многочисленных экзаменов, которые вам предстоит сдавать в своей жизни. Любой экзамен – это, прежде всего, стресс, напряжение, переутомление и, может быть, разочарование. Мы подготовили психологические рекомендации, которые помогут вам достойно справиться со сложными испытаниями – экзаменом и экзаменационным стрессом. Очень надеемся, что материалы предлагаемого научно-методического пособия будут способствовать активизации вашей умственной деятельности и самоорганизации, улучшению памяти и внимания, повышению успешности обучения и эффективности взаимодействия в процессе экзамена. Желаем вам хорошего настроения и радости от познания. Пусть сбудутся все ваши желания и реализуются планы!

Помните, что мозг как мышцу необходимо тренировать всю жизнь. Не бойтесь учиться и осваивать новую информацию в любом возрасте. Занимайтесь предложенными в пособии упражнениями; активизируйте свой мозг; будьте активными, успешными и молодыми.

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ

СОДЕРЖАНИЕ

Сиротюк А.Л., Думиникэ Ю.С.	Экзаменационный стресс: механизмы, профилактика, рекомендации	5
Руднев И.Е.	Психологические рекомендации по успешной сдаче экзаменов	23
Пикалова Л.П.	Эмоциональное выгорание как специфический вид психологической защиты	45
Самсонова Т.Е.	Повышение эффективности взаимодействия методами НЛП	49
Сиротюк А.С.	Методы быстрого и эффективного запоминания информации	59
Брусова О.А.	Психологическое сопровождение выпускников в период подготовки и сдачи ЕГЭ	62



СИРОТЮК
Алла Леонидовна

Заведующая кафедрой психологии ТОИУУ, доктор психологических наук, профессор.

Область научных интересов: психофизиология и нейропсихология индивидуальных различий, телесно-ориентированная терапия, кинезиология, нейропсихологические методы развития и коррекции детей.



ДУМИНИКЭ
Юрий Семенович

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ТОИУУ.

Область научных интересов: психология управления, экспериментальная психология, методы математической статистики в психологии, работа с персоналом.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС: МЕХАНИЗМЫ, ПРОФИЛАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦИИ

*«Значение имеет не то, что с вами случилось,
а то, как вы это воспринимаете».*

Г. Селье

1. МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА

Справка. Стресс является психофизиологической реакцией организма на предъявляемое требование или воздействие внешней среды. Стресс может быть информационным (перегрузка информацией), эмоциональным (позитивным или негативным) и организационным.

Описывая механизм возникновения стресса, в том числе и экзаменационного, хочу сделать некоторые пояснения для того, чтобы был понятен смысл нижеприведенных упражнений. Мозг человека состоит из правого и левого полушарий, соединенных между собой мозолистым телом.

Левое полушарие является математическим, логическим и речевым. Оно отвечает за анализ, дедукцию, конвергентное мышление (от общего к частному), факты, данные, цифры, конечный продукт, структуру, логику, математические модели, целесообразность, последовательное решение задач, вербальный (словесный) язык, планирование, самоконтроль, произвольное внимание, любовь и альтруизм, волю и ответственность и т.д.

Правое полушарие считается образным, творческим и пространственным. Оно отвечает за образ тела, идеи и чувства, индукцию, дивергентное (от частного к общему) глобальное мышление; процесс, а не результат; использование опыта; обучение через образы; интуицию, медитацию, мистику; запоминание лиц, спонтанность, фантазии; пространственные представления; восприятие звуков и шумов; творчество и т.д.

Одно из полушарий человека может доминировать, то есть вносить больший вклад в его индивидуально-психологические особенности. В научной литературе эта особенность функционирования мозга носит различные названия: функциональная асимметрия полушарий головного мозга, межполушарная асимметрия, межполушарная специализация, латеральная организация мозга и т.д. По признаку межполушарной асимметрии людей условно можно разделить на три типа: правополушарные (гуманитарии), левополушарные (математики) и равнополушарные (универсалы).

Мозолистое тело находится между полушариями в теменно-затылочной части и состоит из 200 млн. нервных волокон. Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Во время стресса происходит нарушение межполушарного взаимодействия и, соответственно, нарушение скоординированной работы мозга, что резко снижает умственные возможности человека. Это является основной причиной «забывания» информации на экзаменах. Следовательно, одним из основных условий высокой стрессоустойчивости человека является полноценное развитие мозолистого тела.

Правомерно будет говорить о том, что наибольшей стрессоустойчивостью обладают девушки по сравнению с юношами, так как у девушек нервных волокон, соединяющих два полушария, значительно больше.

Стресс иногда является необходимым жизненным явлением в жизни человека. Он позволяет приспособиться к новым условиям, иногда оказывает положительное влияние на работоспособность и творчество. В определенных пределах можно тренировать стрессоустойчивость психики. Противостояние воздействию стресса является вполне достижимой задачей. Стрессовое состояние является сигналом, оповещением, что следует остановиться, применить метод снятия напряжения и избавиться от негативных переживаний. Если сознание человека не может нейтрализовать негативные переживания, они переходят на подсознание, а затем на телесный уровень, провоцируя возникновение соматических (телесных) заболеваний.

Эволюционное значение стресса заключается в том, чтобы физиологически подготовить человека к самозащите на уровне тела и мгновенных бессознательных процессов, за которые отвечает правое полушарие, ствольные структуры мозга и симпатическая нервная система (активируются защитные рефлексы, направленные на выживание; повышается чувствительность, усиливается кровоток, мышечные сокращения и т.д.). При этом происходит нарушение межполушарного взаимодействия, что приводит к высвобождению левого полушария, отвечающего за сознательное и долговременное принятие решения в стрессовой ситуации.

Во время стресса выделяются особые химические вещества (энкефалины), необходимые для уменьшения болевых ощущений. Они разрушают клетки мозга, особенно лимбической системы, непосредственно участвующей в обучении и запоминании.

В эмоционально-стрессовой ситуации становится невозможным сканирование глазами страницы сверху вниз и слева направо. Во время рефлекторного ответа на стресс, взгляд становится периферическим, поле зрительного восприятия увеличивается для максимального контроля над пространством вокруг. В состоянии стресса внешние мышцы глаз становятся сильными, а внутренние – слабыми и растянутыми. Этот *рефлекс периферического зрения* сформирован в ходе эволюции и служит защитной реакцией во время опасности. Движения глаз человека являются значимым фактором развития. Если слежение глазами за пальцем происходит скачками и вызывает боль, то такой человек обязательно будет испытывать трудности во время чтения и понимания прочитанного. Развитие и коррекция глазных мышц способствует развитию нервных сетей центрального зрительного поля и моторного слежения (упражнения ниже).

Кроме того, стрессы вызывают *рефлекс защиты ахиллова сухожилия*, который способствуют сокращению икроножной и камбаловидной мышц, выпрямлению и отведению колен назад. Это переносит центр тяжести тела на носки и напрягает спину и шею. Эволюционное значение этого рефлекса в том, чтобы в момент опасности быстро вскочить и убежать, не тратя время на сокращение мышц. Однако напряжение спины в течение длительного времени приводит к снижению притока спинномозговой жидкости в мозг и снижает его физиологическую активность.

Нижеприведенные упражнения направлены на активизацию межполушарного взаимодействия, нормализацию нейрогуморальной регуляции, снятие защитных рефлексов и эмоционального напряжения, а также на активизацию познавательных процессов (мышления, памяти, внимания и т.д.).

При подготовке к экзаменам необходимо выполнять несколько *психофизиологических рекомендаций*:

1. Электрические и химические процессы, происходящие в головном мозге и центральной нервной системе, зависят от количества обычной чистой воды, выпитой в течение дня. Необходимо пить 25 миллилитров воды на каждый килограмм тела каждый день. Стрессы снижают уровень воды в организме, ведут к

обезвоживанию, что резко снижает умственную активность человека. Ежедневное употребление необходимого количества воды улучшает концентрацию внимания, улучшает умственную и физическую активность, снижает стресс. *Пейте больше воды при подготовке к экзаменам.* Не чая, не молока, а воды!

2. В сложный экзаменационный период необходимо ежедневно употреблять необходимое количество *витаминов, минеральных веществ и аминокислот!* Большое количество аминокислот содержится, например, в продуктах пчеловодства (мед, апилак – маточковое молочко пчел (таблетки, свечи). Кроме того, следует хорошо питаться и спать не менее 8-9 часов в сутки.

3. *Фитотерапия:* отвар из листьев крапивы способствует эффективной умственной деятельности; отвар из чреды – повышает устойчивость к эмоциональным нагрузкам; экстракты люцерны и эхинацеи, а также яблочный сок уменьшают утомляемость при высокой умственной нагрузке; экстракт элеутерококка применяют как стимулирующий, укрепляющий нервную систему и улучшающий кровоснабжение головного мозга препарат (Гарбузов В., 2005. С.80-83).

4. Отвар из листьев крапивы способствует эффективному умственному развитию ребенка; отвар из чреды – повышает устойчивость к эмоциональным нагрузкам; экстракты люцерны и эхинацеи, а также яблочный сок уменьшают утомляемость при высокой умственной нагрузке; экстракт элеутерококка применяют как стимулирующий, укрепляющий нервную систему и улучшающий кровоснабжение головного мозга препарат (Гарбузов В., 2005. С.80-83).

5. Запоминание информации будет более эффективным *при высокой двигательной активности.* Подойдут любые движения: приведенные ниже упражнения, ежедневные пробежки, зарядка, проговаривание запоминаемой информации вслух, прописывание запоминаемой информации, жевание, отбивание ритмов руками или ногами, хождение по комнате и т.д. При подготовке к экзаменам больше двигайтесь!

6. Интеллектуальная деятельность человека носит *циклический характер.* Высокий подъем работоспособности наблюдается у человека с 8-00 до 12-00 и с 17-00 до 19-00 часов. Значительно снижаются все функции организма от 2-00 до 3-00 и от 13-00 до 15-00 часов. Кроме того, установлен 33-суточный интеллектуальный цикл, максимальная активность которого приходится на 16-17-е сутки. В течение недели самыми результативными являются вторник, четверг и пятница, а нерезультативными – понедельник и суббота. Особенности интеллектуальных биоритмов учитывайте при подготовке к экзаменам!

7. Помните, что *лучше запоминаются начало и конец информации,* а середина информации запоминается хуже.

8. Эффективность запоминания повышается *при системной подаче информации* небольшими «порциями», поэтому создайте свою информационную систему и чаще делайте двигательные перерывы.

9. Считается, что запоминание информации под медленную музыку, например, в стиле «барокко» облегчает запись информации в памяти.

10. Концентрация внимания и память улучшаются в том случае, если Вы

умеете быть спокойным и расслабленным. Методы релаксации и успокаивающих дыхательных упражнений приведены ниже.

2. УПРАЖНЕНИЯ БЫСТРОГО ДЕЙСТВИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Быстрая активизация функции внимания. Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии делайте выдох, а при ослаблении усилия – вдох. Вдох и выдох эффективнее делать «животом». Упражнение делайте спокойно, не торопясь. Потом сделайте то же самое для правой руки.

Быстрое снятие эмоционального напряжения (страха, волнения). Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Упражнение необходимо выполнять двумя руками одновременно. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Дыхание «животом» делает его еще более эффективным. Слегка помассируйте кончик правого мизинца, а затем левого.

Массаж ушей. Цель: активизация умственной деятельности. Мягко расправьте и растяните одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте ушные раковины сверху вниз.

Упражнение для быстрого запоминания небольшого объема информации (формулы, химические реакции, иностранные слова и т.д.). Одновременно двумя руками промашите в воздухе в зеркальном отражении (запишите на листе бумаги) ту информацию, которую необходимо запомнить.

Техника «Скорая помощь». Цель: быстрое снятие эмоционального напряжения; активизация межполушарного взаимодействия, внимания и самоконтроля; улучшение работоспособности. Верхняя буква каждой строки проговаривается вслух. Нижняя буква обозначает одновременное с проговариванием движение руками: Л – левая рука поднимается в левую сторону, П – правая рука поднимается в правую сторону, В – обе руки поднимаются вверх. Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, а затем от последней буквы к первой. Можно изготовить плакат или индивидуальные карточки с буквами:

Таблица 1

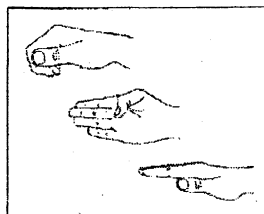
Строка 1	Строка 2	Строка 3	Строка 4	Строка 5
А Б В Г Д	Е Ж З И К	Л М Н О П	Р С Т У Ф	Х Ц Ч Ш Я
Л П П В Л	В Л П В Л	Л П Л Л П	В П Л П В	Л В В П Л

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

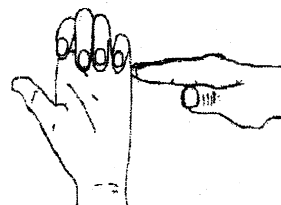
Предложенные ниже упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 2-3 месяцев. Для детей до 7-8-ми лет упражнения являются развивающими, до 9-10-ти лет – коррекционными, после 10-ти лет – активизируют деятельность высших психических функций и познавательных процессов. Каждое упражнение рекомендуется выполнять по 2-3 минуты.

3.1. Упражнения для развития и активизации межполушарного взаимодействия

1. «Кулак-ребро-ладонь». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Необходимо последовательно менять три положения руки на плоскости стола: ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе (по 2 минуты).



2. «Лезгинка». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Левая рука складывается в кулак, большой палец отставляется в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении необходимо прикоснуться к мизинцу левой руки. После этого одновременно поменять положение правой и левой рук в течение 2-3 минут. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



3. **Дыхательные упражнения.** *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, повышение работоспособности мозга.*

1 вариант. Вдох («животом»), пауза, выдох («животом»), пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания.

2 вариант. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

3.2. Упражнения для развития и активизации зрительной и слуховой памяти

1. Выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала только темное, затем только светлое.

2. Сложите большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижмите их друг к другу, сгибая их в наружную сторону. То же упражнение сделайте для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавите на основание каждого пальца с наружной и внутренней стороны.

3. Похлопайте веками, представьте, что это крылья бабочки. Продолжая интенсивно моргать, рисуйте руками зеркально-симметричные узоры. Смотрите на руки, потом сквозь них.

4. Глубоко дышите, смотрите вдаль. Носом рисуйте горизонтальные, вертикальные и диагональные восьмерки вокруг предмета, на который смотрите. Прделайте упражнение с несколькими предметами.

5. Сложите руки вместе перед лицом ладонями к глазам. Моргните и посмотрите на ладони. Пусть глаза несколько раз «обойдут» руки. Повторите в другую сторону. Отдохните. Затем моргайте и смотрите только на одну ладонь, затем на другую. Теперь глазами «копайте» пространство слева, потом справа, затем вниз.

6. Скрестите руки на груди. Помассируйте точки вдоль ключицы, заканчивая на точках, находящихся на плечах. Перекрестите руки за головой, сжимая пальцы. Надавите на шею. Отдохните в этом положении.

7. Встаньте, отведите руки в стороны ладонями вверх и представьте, что в каждой руке лежит мяч. Наклоните подбородок к груди. Вдохните, проведите плавную линию в виде арки от одной руки к другой. Выдохните, чуть наклонитесь вперед, переверните ладони вниз, голову в исходное положение. Повторите в другую сторону.

8. Встаньте, согните колени. Ладони заведите за уши, большие пальцы касаются нижней челюсти. Массируйте пальцами голову. Глаза широко открыты. Поднимите голову вверх. Потяните шею. Сложите рот, имитируя рыбу. Посмотрите вокруг и симитируйте разговор с другими рыбами, как будто вы находитесь в воде.

П. Деннисон и Г. Деннисон (США) в своей книге «Гимнастика мозга» предлагают выполнять кинезиологические (двигательные) упражнения для активизации определенных познавательных процессов. При выполнении упражнений необходимо пить достаточное количество воды.

3.3. Упражнения, необходимые перед выполнением контрольных и экзаменационных работ для полноценного воспроизведения информации в стрессовой ситуации

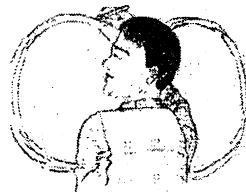
1. «Перекрестный шаг». Делайте медленные перекрестные шаги на месте, дотрагиваясь руками (или локтями) до противоположных колен. Упражнение можно выполнять также сидя на полу или стуле, делая попеременные перекрестные движения руками и ногами. Можно прикасаться руками к противоположным ногам за спиной. Можно выполнять «Перекрестный шаг» слегка подпрыгивая (такое выполнение упражнения снижает зрительный стресс).



2. «Кнопки космоса». При выполнении упражнения обе руки располагаются по срединной линии тела: одна над верхней губой – со стороны передней поверхности тела, другая рука на копчике – со стороны задней поверхности. В некоторых случаях люди могут почувствовать больший комфорт при прикосновении к любой точке на позвоночнике. «Вдохните» энергию всем позвоночником и почувствуйте расслабление. Прикасайтесь к точкам около 30 секунд или более. Смена рук помогает активизировать оба полушария мозга.



3. «Ленивая восьмерка». Восьмерка рисуется лежащей на боку: точка в ее центре соединяет прорисовываемые непрерывной линией окружности и разделяет зрительное поле на левое и правое. Начните рисовать левой рукой, чтобы сразу же активизировать правое полушарие. Рисуйте восьмерку влево и вверх от центра против часовой стрелки, по окружности и вернитесь в центр. Далее рисуйте от центра вправо – вверх по часовой стрелке, в сторону по окружности, и вернитесь в исходную точку. Затем выполните упражнение правой рукой.



4. «Кнопки земли». Кончиками пальцев одной руки прикоснитесь к точке под нижней губой, а другой рукой прикоснитесь к области ниже пупка, пальцы при этом лежат на средней линии тела и направлены вниз. К точкам прикасаются в течение 20-30 секунд. Важно дышать медленно и глубоко, ощущая расслабление во всем теле. Поменяйте руки для того, чтобы активизировать оба полушария мозга.



5. «Крюки». Сядьте, положив левую лодыжку поверх правой. Кисти рук разверните ладонями в стороны. «Заведите» их в центре друг за друга навстречу ладонями, переплетите пальцы в замок и удобно выверните его на уровне груди. Посидите в этой позе в течение минуты, расслабившись. Дышите глубоко. Можно закрыть глаза. Язык прижмите к твердому небу при вдохе и расслабляйте его при выдохе. Разомкните ноги, прикоснитесь кончиками пальцев обеих рук друг к другу. Продолжайте дышать глубоко и, расслабившись, посидите на протяжении еще одной минуты.



3.4. Упражнения для развития математических способностей

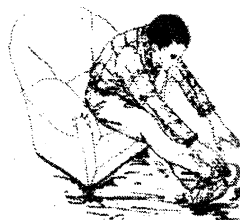
1. «Помпа». Встаньте и держитесь руками за стену или спинку стула. Расположите одну ногу позади корпуса тела, а другую впереди. Делайте выпады на колени ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная позади, должна быть выпрямлена. Держите корпус прямо. В начале упражнения пятка ноги, расположенной позади, поднята от пола, и вес тела приходится на ногу, выставленную вперед. Далее вес с этой ноги переносится на ногу, расположенную позади, а пятка, по возможности, опускается на пол. Делайте выдох при движении, когда пятка опускается на пол, и вдох, когда нога расслабляется и пятка поднимается от пола. Повторите упражнение три раза или более.



2. «Вращения шеи». Поворачивайте голову медленно из стороны в сторону, словно тяжелый мяч. Дышите свободно. Во время вращения шеи подбородок опускайте как можно ниже. Полные повороты головы назад не рекомендуются. Расслабьте плечи, поворачивайте голову из стороны в сторону при поднятых плечах, а затем – при опущенных плечах. Выполняйте упражнение с закрытыми глазами, а затем с открытыми. При поворотах головы держите ее как бы дальше от тела, не прикасаясь и не роняя вниз на грудную клетку. Закончите упражнение, представляя теплый водопад, падающий на заднюю поверхность шеи.



3. «Гравитационное скольжение». Сделайте наклон вперед, как бы отдавая тело действию закона земного притяжения. В этом упражнении важно почувствовать, как верхняя часть тела, словно некий поток, отделяется от надежного основания – ног и бедер. Наклоны грудной клетки вперед растягивают мышцы ног и спины, позволяя им расслабиться. Наклонитесь вперед, опустите голову, позвольте рукам скользить в разные стороны как можно дальше. Делайте выдохи при наклонах вниз и вперед и вдох при подъеме тела и рук, которые движутся параллельно полу. Повторите упражнение трижды, затем измените перекрестное положение ног.



3.5. Упражнения для развития творческих способностей

1. «Энергетизатор». Удобно сядьте на стул, сложите голову на стол или парту. Руки положите на столе, перед плечами, пальцы направьте внутрь и немного вперед. Диафрагма и грудь остаются открытыми, плечи расслабленными. Важно оставаться расслабленным при подъеме корпуса тела. Голова делает круговые движения по направлению к грудной клетке, поднимается, а затем опускается и кладется на стол. Такие движения головы вперед и назад повышают циркуляцию в передних долях головного мозга и улучшают понимание и рациональное мышление. Держите плечи развернутыми и расслабленными. Помните, что нужно начинать дышать как бы от основания позвоночника. Сосредоточьтесь на дыхании как источнике вашей силы (а не на работе мышц). Повторите движение трижды, отслеживая каждый раз, насколько легче становится выполнять их после повторений.



2. «Рокер». Упражнение лучше выполнять на мягкой поверхности. Расположите руки и кисти так, чтобы поддерживать тело в этом положении. Снимите напряжение вначале в одном бедре, а затем в другом, делая небольшие круговые вращения.



3. «Перекрестный шаг».

4. «Гравитационное скольжение».

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

4.1. Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений

Учитывая, что стресс является психофизиологическим состоянием, сопровождающимся нарушением межполушарного взаимодействия и нейрогуморальной регуляции, элиминировать его последствия возможно при помощи комплекса кинезиологических упражнений. Антистрессовый комплекс рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Упражнения следует выполнять сидя. Иногда для экстренной помощи при стрессе достаточно выполнения одного упражнения, например, «Фронтально-акцепитальной коррекции», «Дыхательного упражнения Эверли» или «Постукивания».

1. «Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция». Цель: активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, визуализация позитивной ситуации. Одну ладонь расположите на затылке, другую положите на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделать глубокий «вдох-пауза-выдох-пауза». Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумайте и осознайте то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким «вдохом-паузой-выдохом-паузой». Упражнение выполнять от 30 секунд до 10 минут до возникновения синхронной пульсации в ладонях.

2. «Растяжка ахиллова сухожилия». Цель: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.

1 вариант. Легко ущипните одноименными руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем ущипните подколенные сухожилия. Мягко массируйте их.

2 вариант. Стоя, держаться руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторите тоже для другой ноги.



3 вариант. В позиции сидя, положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.



3. «Маятник». Цель: снятие рефлекса периферического зрения, ритмирование правого полушария, активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, повышение работоспособности мозга. Голова фикс-

сирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глазами по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха делайте движения глазами, затем удерживайте глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождайте пассивным выдохом.

4. «Постукивание». *Цель: активизация нейрогуморальной регуляции.* Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо.

5. Дыхательное упражнение Эверли (Everly G.S.). *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений, снятие эмоционального напряжения.* Регулярное систематичное (1-2 недели) выполнение данного упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно для Вас. Закрывать глаза, положить левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как Вам удобно. Вообразить внутри себя надувной резиновый шарик (визуализация). На вдохе представлять, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере заполнения шарика воздухом руки будут подниматься вверх. Надувание шарика в области живота, должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд. Задержать дыхание (не более 2 секунд). Повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Медленно начать выдох. Продолжать повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха должна длиться не менее 3-4 секунд. Повторить это четырехфазовое упражнение не более 3-5 раз. При головокружении необходимо прекратить упражнение, а в следующий раз сократить продолжительность вдоха, паузы и выдоха. Упражнение можно выполнять утром, днем и вечером, а также в стрессовой ситуации.

6. Упражнение «Дыхание «ХА» для успокоения нервной системы (Муренко С.). Встаньте, ноги врозь. Сделайте вдох, одновременно медленно поднимая руки над головой. Задержите дыхание на 5 – 10 сек., затем резко наклонитесь вперед, бросьте руки вниз, выдыхая раскрытым ртом со звуком «ха». Звук производится воздухом, а не голосом. Упражнение быстро снимает предэкзаменационное волнение, нервную дрожь.

Есть подобное другое упражнение. Встаньте прямо, ноги врозь, резко выдохните. Сделайте медленный полный вдох, одновременно поднимая руки вперед ладонями вверх. Задержав дыхание, сожмите пальцы в кулаки, быстро приблизив их к плечам, и снова выпрямите руки. Затем с выдохом опустите руки и расслабьте их, немного наклонившись вперед. Это упражнение особо эффективно, если, выпрямляя руки вперед, вы будете делать так, будто преодолеваете какое-то

сильное сопротивление медленно, с усилием. Упражнение хорошо помогает при нервной дрожи в руках, сообщает уверенность в себе, готовность к экзамену или соревнованию

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие, снимаются защитные рефлексы и активизируется нейрогуморальная регуляция, что обеспечивает адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

4.2. Техника аутогенной тренировки

Инструкция: До начала занятия телу придается удобное положение, исключая мышечное напряжение и влияние внешних раздражителей. Смысл каждого из упражнений состоит в концентрации внимания на определенной части тела или на определенном органе. Вы должны ясно представить желаемое переживание (чувство тепла, расслабленности, тяжести) при помощи внутреннего проговаривания соответствующих формул самовнушения, которые должны звучать четко и коротко, а также иметь конкретную направленность.

Тексты основных формул аутогенной тренировки

Упражнение «Тяжесть». *Цель: вызвать ощущение тяжести в руках и ногах путем повторения про себя и яркого образного представления следующих формул:*

- Моя правая рука полностью расслаблена...(3-5 раз).
- Я чувствую приятную тяжесть в правой руке...(3-5 раз).
- Тяжелыми стали пальцы моей правой руки...(3-5 раз).
- Тяжелой стала кисть моей правой руки...(3-5 раз).
- Вся моя правая рука становится все тяжелее и тяжелее...(3-5 раз).
- Я дышу ровно, я совершенно спокоен...(1 раз).
- Моя правая рука очень тяжелая, она словно наливается свинцом...(3-5 раз).
- Я дышу ровно, я совершенно спокоен...(1 раз).

После завершения упражнения открыть глаза, энергично согнуть и разогнуть правую руку в локте 2-3 раза, сделать 2-3 медленных вдоха и выдоха. Аналогичным образом это упражнение проделывается с левой рукой, с обеими руками, а затем с правой и левой ногой и обеими ногами.

Упражнение «Тепло». *Цель: вызвать ощущение тепла в руках и ногах путем повторения и образного представления следующих формул:*

- Мои мышцы расслаблены для отдыха...(3-5 раз).
- Мое тело приятно отдыхает...(3-5 раз).
- Я чувствую приятную тяжесть в правой руке...(3-5 раз).
- Кровеносные сосуды в моей правой руке расширились...(3-5 раз).
- По ним устремилась горячая здоровая кровь...(3-5 раз).
- Я дышу ровно, я совершенно спокоен...(3-5 раз).
- Горячая кровь согрела мою правую руку...(3-5 раз).
- Я чувствую приятное тепло в правой руке...(3-5 раз).
- Моя правая рука стала тяжелой и теплой...(3-5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокоен...(3-5 раз)

Затем ощущение тепла обрабатывается в тех же частях тела, что и в первом упражнении. Добиться наибольшего эффекта позволяет образное представление чувства тепла, возникающее, например, при опускании руки в теплую воду.

Упражнение «Дыхание». *Цель: регулирование дыхательного ритма посредством повторения (мысленно) следующих формул:*

Мои мышцы полностью расслаблены...(3-5 раз).

Я дышу ровно и спокойно...(3-5 раз).

Мой вдох плавный и более продолжительный, чем выдох...(3-5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокоен...(3-5 раз).

Если Вам необходимо мобилизоваться и прийти в активное и бодрое состояние, то Вы делаете упражнение по вышеприведенной схеме. Если Вы хотите быстрее расслабиться и уснуть, то третья фраза звучит следующим образом: «Мой выдох плавный и более продолжительный, чем вдох».

Упражнение «Сердце». *Цель: регуляция сердечно-сосудистой деятельности посредством мысленного проговаривания следующих формул:*

Мое сердце бьется ровно и спокойно...(3-5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокоен...(3-5 раз).

Я ощущаю приятное тепло в груди...(3-5 раз).

Мое сердце бьется ритмично и спокойно...(3-5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокоен...(3-5 раз).

Упражнение «Живот». *Цель: вызвать ощущение тепла в области «солнечного сплетения» через проговаривание следующих фраз:*

Я чувствую приятное тепло в верхней части живота, в области «солнечного сплетения»...(3-5 раз).

Мой живот становится теплым, напряжение мышц живота уменьшается...(3-5 раз).

Приятное ощущение тепла постепенно разливается по всему телу...(3-5 раз)

Я дышу ровно, я совершенно спокоен...(3-5 раз).

Упражнение «Лоб». *Цель: вызвать ощущение приятной прохлады в области лба и висков посредством мысленного повторения следующих формул:*

Я хорошо отдыхаю...(3-5 раз).

Моя голова спокойная и свежая...(3-5 раз).

Я ощущаю легкую прохладу в области лба...(3-5 раз).

Я чувствую приятное ощущение прохладного ветерка в области лба, висков, над переносицей...(3-5 раз).

Мой лоб приятно прохладен...(3-5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокоен...(3-5 раз).

В качестве активизирующего завершения предложенного цикла упражнений можно использовать следующие формулы самовнушения, проговариваемые 2-3 раза:

Я отдохнул и набрался сил...

Уходит чувство тяжести и расслабленности из моих рук, из моих ног, из всего моего тела...

Все мои мышцы становятся легкими и упругими...

Сонливость рассеялась...

Мышцы моего тела подвижные и легкие...

Я все бодрее и бодрее...

Дышу глубоко...

Моя голова отдохнувшая, ясная...

Мое самочувствие хорошее, бодрое...

Я полон энергии, я готов действовать.

4.3. Техника нервно-мышечного расслабления

Инструкция: Перед началом занятий примите удобное для Вас положение, освободитесь от стесняющих движения элементов одежды. Каждое из предложенных упражнений выполняется по следующей схеме: 1. Максимальное напряжение предложенной группы мышц. 2. Максимальное расслабление этой группы мышц в течение 5 секунд. Все упражнения повторяются от 2 до 7 раз. *Цель – добиться отсутствия остаточного напряжения в мышцах.*

Группы мышц, предлагаемые для расслабления:

Грудная клетка

Сделайте очень глубокий вдох. Этот вдох должен быть настолько глубоким, насколько это возможно. Немного задержите воздух и только после этого выдохните весь воздух из легких и вернитесь к нормальному дыханию. Во время вдоха Вы должны почувствовать сильное напряжение в грудной клетке. После выдоха заострите внимание на состоянии расслабления. Запомните это ощущение, осознайте и оцените его. Повторите упражнение еще раз и попытайтесь сосредоточиться на разнице ощущений между вдохом и выдохом, чтобы затем с большим успехом повторить все снова. К расслаблению следующей группы мышц переходите через 10-15 секунд.

Мышцы бедер, голени и икр

Обратите свое внимание на ступни и икры. Прежде чем начать упражнение, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь оставьте пальцы ног на полу, а обе пятки поднимите так высоко, как только это возможно. Задержите их на самой высокой точке. Вы должны чувствовать сильное напряжение в икрах. Далее мягко поставьте пятки обратно на пол и прочувствуйте состояние расслабления. В этом положении Вы можете ощущать покалывания в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию. Упражнение повторите несколько раз. Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы ног поднимите как можно выше, задержите их в таком положении и расслабьте. Вы можете почувствовать покалывания и тяжесть в ступнях, попытайтесь в полной мере ощутить это состояние. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее.

Напрягите теперь ягодицы и бедра. Задержите напряжение на несколько секунд, затем расслабьте мышцы. Дайте расслаблению самостоятельно распространиться по всей ноге. Повторите упражнение несколько раз.

Сидя на стуле, вытяните перед собой обе ноги, причем в упражнении задействованы только бедра и мышцы живота, икры не должны напрягаться. Задержите ноги в этом положении и только затем расслабьтесь, пусть ноги мягко упадут на пол. Повторяйте упражнение до полного мышечного расслабления.

Следующее упражнение помогает расслабить противоположную группу мышц. Представьте себе, что Вы находитесь на пляже и зарываете пятки в песок. Твердо вдавите пятки в пол. Задержите это напряжение, попытайтесь его усилить. Теперь дайте мышцам расслабиться, сосредоточьтесь на этом.

Расслабление мышц рук

Сожмите руки в кулаки настолько сильно, насколько это возможно. Наблюдайте за напряжением, которое переходит в кисть и предплечье, расслабьте руки, повторите упражнение несколько раз.

Чтобы расслабить противоположенную группу мышц, нужно растопырить пальцы на руках так широко, как только это возможно. Задержите их в этом состоянии. После этого приведите пальцы в удобное для Вас положение и позвольте расслаблению распространиться на все предплечье. Ваши руки должны стать теплыми и тяжелыми. Если Вы полностью сосредоточитесь на кончиках пальцев, то можете слегка почувствовать свой пульс.

Теперь согните оба локтя и напрягите бицепс. Попытайтесь достигнуть максимального напряжения. Затем выпрямите руки, расслабьте и обратите внимание на разницу в состоянии. Еще раз напрягите и расслабьте бицепс. Следите каждый раз за вашими ощущениями: сначала при напряжении, затем при расслаблении. К выполнению следующего блока упражнений переходите через 20 секунд

Расслабление мышц живота и спины

Втяните живот в себя, почувствуйте напряжение. Отпустите мышцы живота, расслабьтесь. Дышите равномерно и легко, почувствуйте при этом приятные ощущения, распространяющиеся по животу и груди. Усложните упражнение: втяните живот и задержите напряжение. Теперь выставите живот, напрягая мышцы как можно сильнее. Еще раз втяните живот и прочувствуйте это состояние. Полностью расслабьте мышцы живота. Напряжение исчезает и расслабление становится все более глубоким. Каждый раз при выдохе наблюдайте за ритмическим расслаблением легких и живота. Попытайтесь снять любое напряжение с вашего тела.

Теперь сосредоточьтесь на мышцах спины. Округлите спину, отведите назад плечи. Почувствуйте напряжение вдоль всего позвоночного столба. Примите исходную позицию, полностью расслабив ваш крестец. Теперь снова округлите спину и следите при этом за напряжением. В процессе выполнения упражнения попытайтесь сохранить все остальное тело максимально расслабленным. Снова полностью расслабьтесь, пусть это состояние перейдет на крестец, на нижнюю и верхнюю часть спины, позвольте расслаблению перейти на живот, грудь, плечи, руки, лицо.

К выполнению следующих упражнений преступайте через 20 секунд.

Расслабление лица, затылка и плеч

Сморщите лоб. С силой потяните мышцы лба до образования горизонтальных морщин. Удержите это напряжение. Теперь расслабьте лоб.

Сделайте его ровным и гладким. Понаблюдайте, как кожа лба становится все более расслабленной.

Теперь сведите брови вместе и наблюдайте за своим ощущением. Вертикальная складка образуется между глаз и на лбу. Снимите напряжение. Полностью расслабьте кожу лба.

В следующем упражнении с силой зажмурьте глаза. Запомните это напряжение. Далее расслабьтесь, оставьте глаза в покое и удобно закрытыми.

Теперь сожмите крепко зубы и с силой напрягите челюсти. Понаблюдайте за этим ощущением. Расслабьте челюстные мышцы, при этом чуть приоткройте рот. Насладитесь расслаблением.

Следующее упражнение направлено на мышцы рта. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Теперь расслабьте мышцы рта, позвольте этому состоянию распространиться по всему телу.

Для расслабления противоположенной группы мышц сожмите губы вместе, будто Вы хотите кого-то поцеловать. Сожмите губы максимально крепко и плотно. Затем расслабьтесь, «распустите» мышцы вокруг рта. Наблюдайте расслабление всего лица, лба, кожи головы, глаз, челюстной мускулатуры, губ.

Теперь отведите голову как можно дальше назад и наблюдайте за напряжением в затылке, поверните голову направо, затем налево и наблюдайте, как меняется напряжение. Затем расслабьте затылок: снова сложите голову удобно.

Теперь поработаем мышцами плеч: подтяните плечи к мочкам ушей так высоко, как только это возможно. Опустите плечи, дайте им полностью расслабиться. Ощутите чувство тяжести и тепла.

Каждое из перечисленных упражнений выполняется несколько раз – до достижения необходимого эффекта. На заключительном этапе занятия мысленно перечислите все группы мышц, над которыми Вы работали. По мере называния попытайтесь расслабить их еще сильнее. Представьте расслабление как теплую волну. Почувствуйте его, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Почувствуйте тяжесть расслабления, охватывающую нижнюю часть лица, затем оно спускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Почувствуйте как расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступеней. Старайтесь дышать глубоко и полно. Почувствуйте, насколько тяжелее Вы становитесь, спокойно вдохните и затем медленно выдохните. В этом состоянии почувствуйте, как не хотят двигаться ваши мышцы. Представьте, каких это будет стоить усилий, если Вы захотите поднять правую руку. Наблюдайте за покоем и исчезновением любого напряжения.

Если Вы хотите после сеанса расслабления вернуться в активное и бодрое состояние, посчитайте от 1 до 5, мысленно произнося при этом следующие формулы самовнушения:

-Пять: я начинаю возвращаться в свое нормальное состояние, мои мышцы наполняются силой и энергией.

-Четыре: у меня сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать. Расслабленность заменяется собранностью.

-Три: я чувствую, что окончательно пришел в себя и уже готов к проявлению активности, бодрость и энергия все больше наполняют меня.

-Два: мое состояние бодрое. Я полон сил и энергии и легко справлюсь с любой задачей.

-Один: я отдохнул и набрался сил. Я полностью готов к активным действиям.

Известные российские психологи А.Р. Лурия и А.Н. Леонтьев, исследуя психику студентов во время экзаменов, писали о том, что «экзамен не только не способствует выявлению знаний у студентов, но, наоборот, препятствует такому выявлению, препятствует потому, что нарушает поведение экзаменующегося, тормозит его и дискординирует. ... чем серьезнее значение экзамена, т.е. чем, с другой стороны, он более необходим, тем больше он обесмысливается, ибо тем больше его аффективное значение. Развивая это положение, можно было бы с полной серьезностью сказать, что если бы существовал экзамен, дающий или отнимающий право на жизнь, никто бы из нас не мог проявить себя на нем сколько-нибудь удовлетворительно...» (Лурия А.Р., Леонтьев А.Н., 1929. С.86).

В связи с вышесказанным, необходимо сказать о том, что если вас постигнет временная неудача на экзамене, неприятные ощущения от которой лучше вычеркнуть из памяти, используйте *Методику стирания негативной информации из памяти*. Однако помните, что неудача на экзамене делает Вас более мудрыми, сильными и опытными. Помните ту лягушку из сказки, которая, борясь за жизнь в банке с молоком, сбила лапками масло и выбралась на свободу? Никогда не отчаивайтесь, набирайтесь сил и будьте готовы к следующему этапу испытаний. Жизнь только начинается!

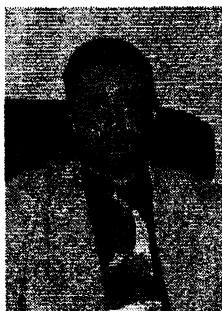
4.4. Методика стирания стрессовой (негативной) информации из памяти

Инструкция: Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Если визуализация не получается, можно выполнить данную методику на листе бумаги красками или фломастерами. Листок с рисунком негативной информации уничтожается путем сжигания, измельчения и т.д.

Список литературы

1. Архипов Б.А., Воробьева Е.А., Семенович А.В., Назарова Л.С., Шегай В.М. Комплексная методика психомоторной коррекции. М.: МГПУ, 1998.
2. Гарбузов В. Нервные и трудные дети. М.: АСТ; СПб.: Астрель, 2005.
3. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. М.: Восхождение, 1998.
4. Зуев В.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт, 1993.
5. Киколов А.И. Обучение и здоровье. М.: Высшая школа, 1985.
6. Лурия А.Р., Леонтьев А.Н. Экзамен и психика. М.; Л.: Госиздат, 1929.
7. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. М.: Сфера, 2001.
8. Ханнафорд К. Мудрое движение. М.: Восхождение, 2000.
9. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., 1999.



РУДНЕВ
Игорь Егорович

Кандидат медицинских наук, доцент кафедры психологии ТОИУУ.

Область научных интересов: формирование здорового образа жизни, психология аддиктивного поведения подростков, психотерапия.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСПЕШНОЙ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Экзамен – это соревнование, и к нему надо быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Положительный настрой и уверенность в себе обеспечивают 50 процентов успеха в этой борьбе.

Слово «экзамен» в буквальном переводе с латыни – «испытание». Дети в большинстве своем так и относятся к нему – как к очень серьезному жизненному испытанию: с повышенным чувством ответственности. Но даже если ваш ребенок всегда был самостоятельным в вопросах учебы (а если несамостоятельным – тем более!), контролировать его подготовку к экзаменам все равно придется. Всегда будьте готовы предложить свою помощь. Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени. Даже если вы, например, далеки от проблем химии или физики, все же наберитесь терпения и выслушайте до конца рассказ о кислороде или законе Ома. С одной стороны, это будет своеобразной репетицией перед экзаменом.

ном, а с другой, что не менее важно, – ребенок почувствует, что его экзамены так же важны для вас, как и для него.

Фактор тревожности в предэкзаменационный период со слов самих учащихся выражается:

- в чувстве изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям;
- в паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть;
- в состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет «своих мыслей в голове»;
- в ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время;
- в растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного. Экзамен – это, безусловно, напряжение. Но давайте будем относиться к нему, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все проходили, от этого не умирают. Как же нужно относиться к экзаменам? Самое главное – не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить? Наверное, с итоговой контрольной работой в конце года, но только добавляется еще устный ответ. В народе говорят: «Во всем плохом есть что-то хорошее». Давайте и мы с Вами попробуем найти плюсы в этом пугающем слове «экзамен».

Для двоечников это единственный шанс «выпуститься» со школы. Не выйти со справкой о том, что прослушан курс средней школы, а именно «выпуститься.»

Для тех, кто учиться хорошо – это бесплатный тренировочный шанс для поступления в высшую школу. Итак, что же мы имеем от сдачи экзаменов?:

- перевод в следующий класс;
- получение аттестата;
- тренировка.

А еще, экзамен – это последняя возможность подставить плечо другу. Совсем скоро Вы расстанетесь, возможно, навсегда. Не теряйте ни минуты! Готовьтесь группами по 2-3 человека. Первый усвоил один вопрос, второй – другой. Рассказали друг другу прочитанный материал. Каждый побывал в роли отвечающего и учителя, объясняя товарищу тот или иной вопрос. Как ни банально это звучит, но для успешной сдачи экзаменов нужен элементарный режим дня. Сон – 8 часов. Свежий воздух – 4 часа в день. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен. Будет ли у Вас «чистый» отдых, или Вы будете заниматься на пенечке в песочке либо на балконе – решать Вам. Питание – четырехразовое. Введите добавки: мед, орехи, витамины. Обязательно чередуйте отдых и занятия. Для старшеклассников – 40 минут работы, 15 – перерыв, для абитуриентов и студентов 50-60 минут занятий, 10 – перерыв. В перерыве лучше заняться механической работой, не «загружая» голову (помыть посуду, подмести пол и т. д.). Оптимальное время перерыва – 10 минут (необходимо для первоначального «проявления», т.е. запечатления информации). Секрет пауз заключается в том, что во время перерыва мозг переводит информацию в долговременную па-

мять. Этот процесс нарушается даже в том случае, если Вы во время перерывов повторяете (происходит стирание).

Что касается цветовой гаммы, то такие цвета: желтый, голубой, фиолетовый – эти цвета повышают эффективность занятий. В комнате поставьте сирень или зажгите аромалампу с запахом цитрусовых, эти запахи бодрят и благотворно влияют на память. Включите спокойную фоновую музыку, (для детей, которые привыкли готовить уроки с музыкой) чтобы не отвлекаться на посторонние звуки.

Уже давно существуют эффективные способы запоминать учебный материал, однако, наши преподаватели редко рассказывают о них учащимся.

Очень хороший способ запоминать – это рассказывать выученный материал вслух, например кукле или плюшевому медвежонку. Если экзамен устный, то для выработки четкой и внятной речи наговаривайте ответы на магнитофон, стоя перед зеркалом. Это мобилизует человека и вводит его в состояние легкого волнения, приближающееся к тому, которое люди испытывают на экзамене. Попутно магнитофонная запись позволит вам узнать, четко ли вы говорите, поймут ли вас. Речь «про себя» сокращенная и сжатая, а когда вы отвечаете вслух, включается речедвигательная память, помогающая отвечать на «общепринятом» языке. Зеркало позволит посмотреть на себя со стороны – насколько уверенно вы выглядите, убедительны ли ваша мимика и жесты.

При запоминании не заучивайте текст целиком. Структурируйте материал в логическую цепь. Для этого хорошо использовать картинки, схемы, планы, это активизирует зрительно-образную память, которая у большинства людей развита лучше, чем механическая. Обязательно записывайте и зарисовывайте их на бумаге – потом это поможет вспомнить все на экзамене. Как это ни покажется странным, но написание шпаргалок тоже помогает структурировать и запоминать материал, но вам совсем не обязательно ими пользоваться.

Для того чтобы легко запомнить какие-либо списки, данные в точной последовательности, придайте им смысловую структуру. Придумайте с первыми буквами, слогами или словами связанные предложения. Все с детства помнят считалочку про цвета радуги: «Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан», а вот астрономы придумали себе другую считалочку, чтобы запомнить последовательность планет. «Морской Волк Замучил Молодого Юнгу, Совершенно Утомив Несчастливого Подростка»: Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон. Фраза, ставшая началом заметки, помогает математикам запомнить число «пи». Количество букв в словах соответствует цифрам 3,14159265358979. Еще один способ запомнить все в точном порядке – это «привязать» каждое слово к уже имеющейся последовательности. Например, мысленно пронумеруйте все предметы в вашей квартире, начиная от двери. Это легко сделать, потому что место вам хорошо знакомо. Получится список из 20 – 30 слов, на образы которых вы можете наложить необходимую вам последовательность. Например, вешалка – водород, зеркало – литий, подставка для обуви – натрий, и так далее вся таблица Менделеева. Причем, этот список вы можете использовать для неограниченного числа последовательностей.