

Мини-лекция «Приемы волевой мобилизации»

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Для чего нам необходимо умение расслабляться? Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса нам необходимо уметь снимать напряжение.

Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Использование частицы «не» запрещается.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

Упражнения на релаксацию

Мышечная релаксация – очень эффективна!

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: лицо (лоб, веки, губы, зубы); затылок, плечи; грудная клетка; бедра и живот; кисти рук; нижние части ног.

Кинезиологическое упражнение

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Дыхательная релаксация

Мобилизирующее дыхание – удлиненный глубокий вдох (4с), пауза длительностью в половину вдоха (2с), короткий, громкий, энергичный выдох (2с). 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.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

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

– Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 2-3 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Упражнение «Ресурсные образы»

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Уверенность на экзамене

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы сегодня осваивали. А как еще можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Упражнение «Мои ресурсы»

Раздели лист бумаги на две части. В одной напиши: «Чем я могу похвастаться». Озаглавь вторую часть листа: «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны напиши, каким образом она сможет тебе помочь во время экзамена.

Желаем вам успеха!