

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ перед и на ЭКЗАМЕНЕ



Во время стресса происходит *сильное обезвоживание организма*. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, — *нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий*. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально думать. Правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой. Гармонизирует их работу упражнение «*перекрестный шаг*».

(Имитируем ходьбу на месте, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой).

Для немедленной сосредоточенности полезно нарисовать на чистом листе бумаги (или вообразить) **косой крест, похожий на букву «X»**, и несколько минут созерцать его.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «**энергетическое зевание**». (Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти, где находится большое количество нервных волокон).

Для снятия стресса

1. Нахмурьте лоб на 10 секунд; расслабьте его тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Упритесь в стену спиной (очень сильно). Быстро расслабьтесь. Повторите быстрее несколько раз.

4. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

Часто пугает неопределенность предстоящего события. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

