

ОГЭ и ЕГЭ без паники: 3 рабочие техники саморегуляции для выпускников

Привет, будущие абитуриенты! Весна – время не только солнца и тепла, но и жаркой поры подготовки к экзаменам. Когда до решающего дня остаются считанные месяцы, организм часто дает сбой: руки потеют, сердце колотится, а в голове – пресловутый «туман». Знакомо?

Но есть и хорошие новости. Стресс – это не враг, а всего лишь реакция организма, и с ним можно договориться. Мы собрали для вас три короткие, но рабочие техники, эффективность которых была доказана временем. Они помогут вам взять себя в руки за 5 минут, и найти ресурсы продолжать свою деятельность.

1. Техника «Квадратное дыхание» (экстренная помощь).

Если на консультации или прямо перед входом в аудиторию, где будет проходить экзамен, вы чувствуете, что паника накрывает, найдите глазами любой прямоугольный предмет (окно, дверь, экран монитора) и следуйте следующим шагам:

- Вдох: медленно вдыхайте 4 секунды (ведём взгляд по верхней стороне воображаемого квадрата);

- Задержка: задержите дыхание на 4 секунды (ведем взгляд вниз по правой стороне);

- Выдох: плавно выдыхайте 4 секунды (ведём взгляд по нижней стороне);

- Пауза: снова задержите дыхание на 4 секунды (поднимаем взгляд по левой стороне).

Сделайте 3-4 таких цикла. Этот метод мгновенно насыщает мозг кислородом и переключает нервную систему с режима «паники» на режим «спокойствия».

2. Техника «Заземление 5-4-3-2-1» (возвращаемся в реальность).

Когда мысли путаются, а кажется, что вы ничего не помните, значит, вы «улетели» в будущее (переживаете о результате) или застряли в прошлом (корите себя за выученное). Вернуть себя в момент «здесь и сейчас» поможет простое упражнение на органы чувств. Вам нужно вслух назвать следующие вещи:

- 5 предметов или явлений, которые вы видите (к примеру: ручка, пятно на парте, облако за окном);

- 4 вещи, которые вы можете потрогать (ткань одежды, деревянная парта, пластик ручки);

- 3 звука, которые вы слышите (тиканье часов, шаги, шелест бумаги);

- 2 запаха, которые вы чувствуете (свежий воздух, запах бумаги/ручки, аромат еды);

- 1 вкус, который вы можете ощутить (после глотка воды или просто сглотив слюну).

Это переключит мозг с тревоги на анализ окружающей среды, и паника отступит.

3. Техника «Скоро мышечная помощь».

Стресс всегда «оседает» в теле: зажимы в плечах, спине, челюсти. Если голова отказывается соображать, займитесь телом.

Сильно-сильно сожмите все мышцы тела в кулак: согните руки в локтях, ноги в коленях, напрягите пресс, плечи поднимите к ушам, сожмите челюсти. Замрите в этом напряжении на 5-7 секунд. А потом резко выдохните и расслабьтесь, позволив телу обмякнуть. Повторите 2 раза. Контраст напряжения и расслабления снимет мышечные блоки, и мыслительной деятельности.

Главный совет напоследок:

Не забывайте, что экзамен – это всего лишь этап жизни, а не приговор.

Ваша жизнь и ваши способности не измеряются одной оценкой в аттестате.

Вы уже молодцы, потому что пришли к финишной прямой.

Дышите глубже, верьте в себя, и у вас все получится!