

# Как преодолеть страх перед Экзаменами?

## Техника спонтанного расслабления

Вдохните несколько глубже, чем вы обычно это делаете. Затем, не задерживая дыхания, выдохните в движении. При выдохе задержите дыхание, приблизительно на 6-10 сек. Сами определите, какое время для вас является наиболее приемлемым. Считайте мысленно от тысячи до тысячи шести, тысячи десяти, (одна тысяча один, одна тысяча два и т.д.). После того, как вы задержали дыхание, вдохните опять в движении и задержите дыхание приблизительно на 6-10 секунд. Повторяйте это упражнение на дыхание две-три минуты или так долго, пока вы не испытаете ощутимо спокойствие и комфорт. Эта техника дыхания имеет свое преимущество поскольку она функционирует без особого тренинга. Прежде чем вы заснете, автоматически включайте эту технику дыхания. Тем самым вы снизите поступление кислорода и вашему организму будет меньше требоваться энергии для напряжения. Кроме того, вы сможете, благодаря нейтральному счету, отвлечься от ваших катастрофических мыслей.

## Прогрессивное мышечное расслабление

При появлении страха нередко вместе с ним появляется мышечное напряжение, или даже спазмы. Поскольку, благодаря мышечному напряжению, можно влиять на чувства, то через целенаправленное мышечное расслабление можно снижать и страх. В состоянии расслабления также значительно снижается степень нашего возбуждения. Техника прогрессивного расслабления покоится на последовательной смене напряжения и расслабления мышц. В ситуации, которую вы оцениваете как угрожающую, реагирует на это соответственно не находящаяся под контролем воли мышечная система, ускоряется кровообращение, учащается пульс, повышается давление крови, а также это приводит к напряжению и тех мышц, которые подчиняются воле. Они сокращаются, сжимаются, и это все воспринимается как напряжение. При прогрессивном расслаблении мышц вы очень четко можете заметить, какие части вашего тела охвачены судорогой, и имеете средство сознательной борьбы с сопровождающим страх чувством беспомощности. Произвольно расслабляя мышцы, вы тем самым успокаиваете автономную нервную систему и заменяете ваше чувство страха чувством покоя. Разумеется, чтобы освоить эту форму расслабления, необходимо немного поупражняться.

## Инструкция по проведению прогрессивного мышечного расслабления

Найдите для себя 20-30 минут. Найдите для расслабления какое-то спокойное помещение, где вам никто не будет мешать. В положении лежа или удобного сидения делайте упражнения на расслабление. Пригасите немножко свет.

Вдохните и выдохните несколько раз и приведите ваше тело в состояние расслабления и приятной тяжести. Напрягите одну за другой мышцы вашего тела приблизительно на 5 секунд настолько, чтобы вы чувствовали легкое напряжение, это не должно переходить в судороги. Расслабьтесь опять, не делая для этого много каких-то движений. Почувствуйте расслабление в течение 10 секунд.

Повторите это «напряжение - расслабление», если вы не сразу получите ощущение расслабления. В то время, когда вы какие-то мышцы напрягаете, постарайтесь, чтобы остальные мышцы были расслаблены.

1. Сожмите наш правый кулак. Считайте медленно от I до 5. Затем разожмите кулак. Наслаждайтесь чувством расслабления (10 секунд). 2. Сожмите левый кулак. Считайте

медленно от 1 до 5 и затем отпустите. 3. Теперь напрягите верхние части рук (бицепсы). При этом согните нижние части рук так, чтобы образовался прямой угол к верхним частям. Затем опять расслабьтесь.

4. Напрягите мышцы нижних частей рук (трицепсы), при этом нажмите ладонями на то, что находится под руками, затем опять расслабьтесь.

5. Соберите морщины на лбу. Откройте как можно шире глаза. Поднимите как можно выше брови так, чтобы на лбу образовались складки, затем расслабьтесь.

6. Соберите брови вместе так, чтобы образовалась вертикальная складка, идущая через нос, а затем расслабьтесь, расправив морщины на лбу.

7. Закройте очень сильно глаза. Считайте медленно от 1 до 5, затем расслабьтесь.

8. Сожмите губы вместе, не сжимая зубы.

9. Как можно сильнее надавите языком на небо, затем расслабьте язык.

10. Сожмите зубы как можно сильнее, затем расслабьтесь.

11. Подтяните как можно выше ваши плечи до ушей, затем расслабьтесь.

12. Нажмите вашими лопатками назад на позвоночник, затем расслабьтесь.

13. Теперь вдохните как можно глубже, так чтобы ваша грудная клетка округлилась. Подержите ее таким образом и продолжайте не глубоко дышать. Затем опустите грудную клетку, расслабьтесь.

14. Напрягите нижнюю часть ваших ног, при этом поставьте ноги на подставку, нажмите сильно, а затем расслабьтесь.

20. Напрягите нижнюю часть ног, поднимая их и опуская.

Останьтесь после этих упражнений на некоторое время лежать или сидеть и наслаждайтесь расслаблением. Спросите себя, чувствую ли я еще напряжение в области плеч, чувствую ли я еще напряжение в области спины, чувствую ли я напряжение еще в другой области, и т.д. Затем посчитайте 4, 3, 2, 1. При счете один вы говорите: «Я чувствую себя хорошо, спокойно» и встаете.

Выполняя упражнение, вы дышите глубоко, медленно, равномерно. Думайте в конце упражнения при вдохе слово "совершенно", при выдохе "спокойно". Мешающие вам мысли постарайтесь пропустить мимо себя, при этом концентрируясь на расслаблении.

Для некоторых очень полезным является вместо думанья о слове "спокойный", представлять себе очень приятную ситуацию. Проводите это упражнение на расслабление каждый день и вы заметите, как все более и более удается расслабление. Со временем только слова "совершенно спокойный" уже будут вызывать расслабление, и вы все быстрее и быстрее будете достигать состояния расслабления.

Упражнение на расслабление служит хорошую службу при засыпании, которое, как известно, перед экзаменами удается с трудом.

Если вы хотите, вы можете наговорить упражнения на кассету, или купить кассету с упражнением на расслабление.