

## ПРИЕМЫ ВОЛЕВОЙ МОБИЛИЗАЦИИ

Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в вашей жизни. Конечно же, экзамены- это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы, и физические, и силы духа, воли.

К сожалению, нам зачастую бывает трудно настроиться, заставить себя делать то, что необходимо. Поэтому человечество придумало разные методы и способы того, как собирать свою волю в кулак, сосредоточиваться на деле. Ниже описаны приемы волевой мобилизации, которые вы можете применить при подготовке к экзаменам, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремленным. Они взяты из школы восточных единоборств как наиболее быстрые и эффективные методы саморегуляции.

Эти приемы позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам.

Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

### Упражнение «Волевое дыхание».

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным отпусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что отпускающиеся руки прессуют находящиеся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

### Упражнение «Возбуждающее дыхание»

Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, отпуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

### Упражнение «Приятно вспомнить»

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: « Я решал задачи и посложнее, решу и эту».

Эти упражнения желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

**Успеха!**

Источник: Е.Чеботарева. «Как психологически подготовиться к сдаче единого государственного экзамена». Журнал "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", №8, 2006