

Приемы, чтобы перестать тревожиться и справиться с заданиями во время итоговой аттестации, ВПР

Прием первый: медленно дыши

Делай такой глубокий вдох, как будто сейчас нырнешь. Задержи дыхание на 3–4 секунды. Медленно выдохни. Повтори такое дыхание 4–5 раз. Дыши медленно, успокаивай свое дыхание.

Прием второй: заземляйся

Находи ногами опору. Это очень простой и очень эффективный способ успокоиться. Поставь ноги на пол так, чтобы обеими стопами чувствовать, как крепко ты стоишь. Сделай так, и когда сидишь за партой и начинаешь писать проверочную работу. Если ты почувствовал тревогу дома, разложи на полу в комнате мягкие игрушки, стопку тетрадок, диванную подушку и пройди по ним, как по кочкам, все время стараясь ощущать, как твои стопы плотно прилегают к полу.

Прием третий: побарабань

Поставь таймер на 1,5–2 минуты. Сядь и поставь обе ноги на пол. Положи ладони на колени. Закрой глаза. Подумай о той ситуации, из-за которой ты беспокоишься. Начиная легко барабанить ладонями себе по коленкам в настолько частом темпе, как только сможешь: часто-часто. Думай о том, что тебя беспокоит. Не открывай глаза и не переставай хлопать себя по коленкам. Делай так, пока не прозвучит таймер. Открой глаза и опиши вслух, как ты себя теперь чувствуешь. Повтори еще раз. Это прием, который помогает мозгу перестроиться и начать видеть пугающую ситуацию иначе.

Прием четвертый: переключись

Используй специальный прием переключения, придуманный специалистами по НЛП – нейро-лингвистическому программированию. Он отлично подходит на те ситуации, когда ты уже сидишь на контрольной, ВПР или экзамене и испытываешь волнение и тревогу. Отвлекись на минуту от задания. Выбери взглядом любой предмет в поле зрения. Например, свой пенал или кусочек мела на доске. Мысленно назови, что это за предмет: «это мел», «это пенал». Мысленно назови пять любых особенностей этого предмета: «он белый, крепкий, маленький, крошится, пишет на доске», «он красивый, со смешными рисунками, я его купил в магазине “Канцтовары”», у меня там ручка и карандаш, он легкий». А теперь так же мысленно назови, зачем этот предмет нужен: «писать на доске», «носить письменные принадлежности». Обрати внимание: для того чтобы этот прием сработал, неважно, насколько хорошо ты опишешь предмет, какие именно слова и признаки ты используешь. Важно, чтобы у тебя ушла примерно минута на выполнение другого задания, чем то, что ты выполняешь на контрольной, ВПР или экзамене. Это помогает нервной системе успокоиться, стабилизироваться, то есть вернуться к спокойной работе.

Прием пятый: нагрузка направо

Левое полушарие мозга делает нас рассудительными, логичными. Оно отвечает также за работу правой части тела. Активизируй в себе работу левого полушария – поделай любые простые действия только правой частью тела. Например, правой рукой, не пользуясь левой, наведи порядок у себя на столе. Нарисуй небольшой рисунок, не придерживая лист левой рукой и рисуя только правой. Если можешь, попрыгай на правой ноге, но не на уроке или экзамене.