

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35
ПГТ. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ МО ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

**Практические методы
снятия психологического и физического
напряжения перед итоговой аттестацией**

Ежегодно миллионы выпускников проходят итоговую аттестацию – сдают экзамены, защищают рефераты, пишут ЕГЭ. Переживают, нервничают, расстраиваются, впадают в депрессию. Как избежать ненужного стресса и одновременно наилучшим образом подтвердить свои знания? Предлагаем несколько рекомендаций по ознакомлению с психологическими способами саморегуляции, которые помогут выпускникам пройти аттестацию без лишних переживаний и волнений.

1. Водотерапия.

Когда мы волнуемся и устаем мы сталкиваемся с проблемой – обезвоживания организма. Недостаток влаги негативно сказывается на работе нервной системы и мозга, в результате человек гораздо медленнее соображает

Но можно подготовить организм к условиям стресса. Необходимо пить воду в достаточном количестве (лучше обычную или минеральную, а не чай или кофе). Она поможет восстановить нормальную скорость течения психических процессов.

2. Стимуляция работы мозга.

Еще одна проблема, которая сопровождает стрессовое состояние организма – это ухудшение памяти, снижение скорости реакции, кислородное голодание, нарушение гармоничной работы полушарий мозга. Для того чтобы справиться с этой проблемой, необходимо...оттаскать себя за волосы, растущие на затылке. Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате

стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

3. Восстановление гармоничной работы обоих полушарий.

Одно из неприятных последствий стресса - блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело (у ребят с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью; если доминирует правое полушарие, то в таком случае «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи).

Поскольку правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое – правой, делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу полушария.

Для стимуляции и гармонизации работы полушарий разработаны специальные упражнения:

- «Перекрестные упражнения».

Выполняются сидя за партой: первое упражнение - правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

Второе упражнение - начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту – две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба мозговых полушария.

4. Проблема принятия решений.

Избавиться от неуверенности помогает довольно сложная техника, известная как «крюки Кука». Она состоит из двух частей. Первая - высвобождение энергии (физической и психической). Вторая – направление энергии на достижение цели. Результат достигается при помощи **двух поз**:

- **релаксационная поза.** В положении «сидя» выпрямить и скрестить ноги. Голова опущена, язык на вдохе прижимается к верхнему небу. Руки вытягиваются вперед, затем кисти

разворачиваются тыльной стороной друг к другу. Ладони соприкасаются, пальцы сцепляются в замок. Затем руки прижимаются к груди. Плечи расслаблены, руки как бы «повисают» на собственном весе. Пальцы не расцеплять. В такой позе свободно дышите 30-35 секунд, наблюдая за своим внутренним состоянием. Как только наступило расслабление, переходите ко второй части.

- **мобилизационная поза.** Положение «сидя». Ноги и руки распрямить. Подушечки пальцев рук касаются коленей. Глаза опущены вниз, язык на вдохе давит на верхнее небо. Вот и все.

5. Упражнения для мозговой гимнастики:

- **качания головой** (упражнение стимулирует мыслительные процессы): дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.

- **«ленивые восьмерки»** (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания): нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

- **«Шапка для размышлений»** (улучшает внимание, ясность восприятия и речь): «наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

Приемы самонастройки и саморегуляции перед экзаменом

1. Прием «лобовой атаки». С помощью специально подобранных словесных формул, которые произносятся с чувством гнева, вы должны сформулировать отношение к экзамену.

Создайте образ ситуации экзамена появляется волнение, властным приказным тоном произносите: «Стоп» или «Спокойно».

Неоднократно на протяжении дня повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу: «экзамен»,

«билет», «преподаватель». Этот прием необходимо использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.

Представьте экзамен со всеми нюансами и многократно проиграйте в воображении модель желаемого поведения. Таким образом, вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.

2. Прием «Мысленное перевоплощение», вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества.

3. Интеллектуализация. Можно постараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.

4. Включение. Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.

5. Аутотренинг (3-5 минут) - позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия, уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Во время аутотренинга после достигнутого расслабления важно сосредоточиться мысленно на какой-либо формуле, например: «Я спокоен», «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!» Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе. Затем повторите исходную формулу «Я спокоен». Снова повторите мысленно: «Я спокоен, Я готов, Я собран, Я уверен в успехе!».

Или, когда состояние релаксации достигнуто для внутренней подготовки к экзамену, проговаривается следующая формула:

«Я спокоен, выдержан, уверен в себе. Я предельно собран, внимателен. Хорошо владею материалом, свободно, вдумчиво отвечаю на вопросы. Моя память работает отлично. Мне интересен предмет. Чувствую легкий спортивный азарт».

6. Мышечная релаксация. Примите, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьтесь

внимание на руках. Важно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

«Лимон». Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко. Так по 3 раза каждой рукой.

7. Дыхательная релаксация. Дыхание на счет. Принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета - выдох.

8. Медитация. Выбрать предмет (часы, кольцо, ручка и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Растения против стресса.

Апельсин снимает беспокойство и чувство тревоги.

Лаванда обладает антидепрессивным действием, восстанавливает сон, избавляет от мигрени.

Лимон снимает депрессию и бессонницу, уменьшает чувство тревоги.

Упражнения для быстрого снятия напряжения

1. Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

2. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

3. Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20—30 приседаний либо 15—20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

4. *Метод Иозефа Вульпе*: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, составьте «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой

последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Встать утром и выслушать мамины указания.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков — титульных листов.
- Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций представьте себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабьтесь. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

Педагог-психолог
Педагог-психолог

Л.Н. Назарова
Г.В. Одринская