

## **Советы выпускникам в период выпускной кампании**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

### **Приемы релаксации и саморегуляции**

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и др.

#### ***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.

#### ***Упражнение «Лимон»***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### ***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. Замрите 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.

#### ***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.

### ***Упражнение «Вверх по радуге»***

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же, как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

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.

### **Практические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.**

В программу снятия психоэмоционального напряжения входят такие направления, как: аутотренинг, медитация, релаксация. Вот некоторые упражнения и если их периодически тренировать в себе, то человек научится всегда контролировать свое поведение и мысли.

#### ***1. Аутотренинг (расслабление мышц, управление дыханием).***

Сеанс психофизической настройки.

1) Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали — Выдох удлиняется — После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения.

2) Мышцы расслаблены, веки опущены. Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются.

3) Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем- Море красиво, волны катятся, бьются о берег. Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн- Белая чайка на небе спокойно кружит- Пахнет свежестью и морем.

4) Ваше сердце мерно стучит. Вам легко дышится. Медленно про себя повторяйте следующие фразы: Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей. Энергия восстанавливается с избытком. Мне становится все лучше и лучше - Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым- Я бодр и творчески настроен. Я отдохнул. Я уверен в своих силах и призвании. Я считаю с трех до одного. Три - сонливость проходит, два — я подтягиваюсь, один — я бодр и полон сил!

#### ***2. Медитация (достижение покоя, освобождение от гнетущей и ненужной информации).***

Сядьте удобно. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 5 сек., затем выдохните. Повторите упр. Три раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание. Уплывают шум, звуки, лица, проблемы. Все дальше и дальше-

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то. Довольны, веселы. Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите, ощутите и почувствуйте. Дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей действительности.

### ***3. Релаксация (управление состоянием мышечного напряжения и расслабления).***

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы в 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. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального напряжения. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу. После каждого занятия аутотренинга необходимо встряхнуть конечности для снятия дремотного состояния.

#### **Снятие телесного напряжения**

Расслабляем все тело (оптимизация общего тонуса тела).

##### ***1. «Напряглись – расслабились».***

В положении стоя или сидя ребенку нужно напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться. Прodelать то же самое с каждой частью тела (правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога...).

##### ***2. «Силач».***

Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь; раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

##### ***3. «Раскачивающееся дерево».***

Ребенок изображает дерево: корни – ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Можно выполнять как сидя, так и стоя.

Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом (ель, береза и ива по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган).

Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед. Ветер стихает, должен выпрямиться и тянуться к солнцу (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

##### ***4. «Расслабление рук»***

4.1. **«Разминка и расслабление».** Встряхнуть руки, как будто вы пытаетесь стряхнуть с них воду. Растереть руки от плеча к кисти и обратно, как будто вы замерзли; последовательно размять плечи, предплечья и кисти рук. Выполнить контрастное напряжение и расслабление рук.

4.2. **«Замок».** Сложить руки в «замок» и тянуть их:

1) вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке тянуть вверх;

2) взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же левой рукой;

3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же – по 1 паре пальцев.

4.3. **«Змейки».** Ребенку нужно представить, что его пальцы – маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу-вверх и сверху вниз. Последовательно каждый палец изображает «змейку» (если не получается нужное движение, помочь другой рукой).

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.