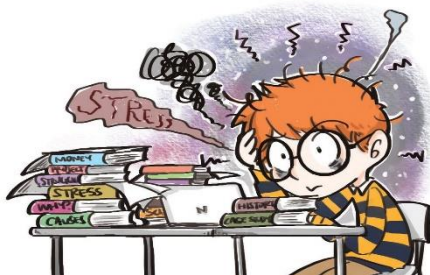


Как избавиться от волнения



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.

Чтобы этого избежать рекомендую использовать следующие **упражнения для расслабления и преодоления негативных эмоций, возникающих в стрессовой ситуации**

1. Остановитесь и подышите.

1) Когда вторгаются нежелательные мысли, заставляющие вас нервничать, вы можете мысленно очень четко и ясно представить свой голос, приказывающий: «Остановись!». Если этого недостаточно, вы можете обернуть резинку вокруг запястья и оттянуть ее в тот момент, когда вы мысленно командуете: «Остановись!».

2) Теперь переключите внимание на дыхание. Дышите животом медленно и глубоко. Положите руку на живот и убедитесь, что вы дышите правильно.

3) Удобно расположитесь. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: "Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено".



2. Настройте себя на успех и спокойствие:

Мысленно скажите себе:

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже

если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

3. Рисуйте свои эмоции



Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой, нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как Вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите ваши тревогу, страх, беспокойство, грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончив рисунок, переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5 – 7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, *эмоционально* разорвите листок, выбросьте в урну или подожгите.

В течение 5 минут ваше эмоциональное состояние станет значительно лучше.

4. Воспользуйтесь релаксационным упражнением «Место силы»

Сядьте удобно, примите расслабленную позу и закройте глаза.

«Представьте себе, что у вас есть надежное место, в котором вы можете укрыться в любой момент, когда пожелаете. Совсем не обязательно, чтобы это место реально существовало. Это может быть пещера в скалах, яхта в море, землянка или шалаш в лесу и даже дупло в дереве.



Например, представьте себе хижину в горах, о которой никто, кроме вас не знает. Мысленно опишите себе это безопасное место. Вы можете там отдыхать, слушать музыку, танцевать или беседовать с другом, а можете посидеть и вспомнить несколько самых приятных моментов вашей жизни.

Вы можете удалиться в свое убежище в минуты усталости и нервно-психического напряжения, чтобы привести свое эмоциональное состояние в норму».

Сверхбыстрые методы.

Если нужно быстро успокоиться, можете использовать следующие приемы.

1. Потрите ладони – это способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.

2. Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз – это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом

3. Сосредоточьтесь на деталях.

Выберите любой предмет и мысленно отметьте как можно больше деталей. Подробно опишите пространство вокруг.

Мысленно опишите человека рядом, детали его внешности и одежды.

Отыщите вокруг вас предмет с повторяющимся рисунком, например, обои или линолеум. Попробуйте зарисовать орнамент на бумаге.

4. Займите руки.

Возьмите скрепку и попробуйте ее разогнуть, а потом согнуть обратно. Ваша тревога будет трансформироваться через приложенные усилия.

5. Вспомните одну из ваших ресурсных (успешных, приятных) жизненных ситуаций, проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения, побудьте внутри этой ситуации несколько минут.

6. Наблюдайте за пейзажем за окном, проплывающими облаками, каплями дождя и т.д.

7. Помните, что смех, улыбка, юмор тоже помогают снять напряжение!!

