

## *Психологическая подготовка к ЕГЭ*

**Экзамен** — это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение в школе и дальнейшую судьбу каждого выпускника. Подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: физическим, умственным, эмоциональным. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно, однако возможно воздействовать на самый важный аспект — собственное эмоциональное и физическое состояние.



### **«Способы снятия нервно-психического напряжения»**



Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

Кто-то «отвлекается», поедая «вкусняшки», кто-то погружает себя в работу, в спорт, в шопинг и пр.. Каждый из вышеперечисленных способов «переключений» от тревоги помогают на разный промежуток времени, но – помогают. Но есть еще несколько способов, помогающих уменьшать тревогу.

## ***Дыхательные техники.***

Дыхание — уникальная функция человека, обладающая рядом важных особенностей.

**Во-первых**, это второй по жизненной важности процесс нашего организма (после работы сердца). **Во-вторых**, дыхание — это, пожалуй, единственная вегетативная функция, которая подчиняется контролю сознания.

**В-третьих**, ритм дыхания тесно связан с состоянием скелетной мускулатуры, и его правильное использование позволяет быстрее и полнее овладеть навыками мышечной релаксации.

**В-четвертых**, соотношение вдоха и выдоха влияет на настроение человека. Вспомним, как дышит печальный человек? Он делает глубокий вдох и протяжный выдох (так называемый «вздых»). А как дышит спортсмен перед боем? Он делает короткий, энергичный выдох. Таким образом, наше психологическое состояние отражается на характере дыхания, а, с другой стороны, изменяя характер дыхания, мы можем изменять в нужную сторону свое настроение.



### 1) Упражнение «Пакет».

Итак, возьмите бумажный или полиэтиленовый пакет, большим и указательным пальцем плотно прислоните отверстие пакета к лицу в области носогубного треугольника. Сделайте 5-10 вдохов и выдохов в пакет. Вдох через нос, выдох – через рот.



### 2) Упражнение «Неглубокий вдох».

Следующее упражнение можно выполнять без подручных средств. Сделайте медленный выдох, затем, когда появится ощущение, что в легких не осталось кислорода, сделайте резкий до-выдох, затем обычный, неглубокий вдох. Делайте 3-5 таких выдохов с до-выдохом и неглубоким вдохом.



Выполняя это упражнение, обращайте внимание, чтобы вдох не был глубоким! Если Вы выполняете упражнение правильно, то будет появляться сильное желание сделать глубокий сильный вдох. Этого делать не следует. Подышите спокойно, следите, чтобы дыхание после упражнения было свободное, ровное.

### 3) Медитация на дыхании.

Одним из наиболее простых способов использования антистрессорного потенциала дыхания является концентрация внимания на нем. Можно сконцентрироваться на движении грудной клетки, ритмически поднимающейся и опускающейся в такт дыханию, на тихом шелесте входящего и выходящего из легких воздуха, но проще всего концентрироваться на потоках воздуха, проходящих через легкие. Поэтому для уменьшения стресса часто применяют упражнение «Медитация на дыхании», которое позволяет отвлечь мысли от источника стресса и переключить внимание человека с психотравмирующей ситуации на процесс дыхания.



Существует два основных способа дыхания: грудное и брюшное. Первое – за счет межреберных мышц, а второе – за счет сокращения диафрагмы. Брюшное дыхание (животом) считается более физиологичным, хотя, может быть, выглядит и не так эстетично. Тем не менее брюшное (« диафрагмальное ») дыхание оказывает явно выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения (усиление перистальтики кишечника и активизация деятельности поджелудочной железы и печени) и легочной вентиляции (очищение от микробов нижних долей легких). Кроме того, оно более эффективно при нейтрализации стрессов высокой. Такой эффект

достигается как за счет более выраженных мышечных усилий, так и благодаря задержке дыхания в фазе выдоха.

Сосредоточение на дыхании (вдыхаем холодный воздух-выдыхаем теплый/вдыхаем чистый-выдыхаем грязный/вдыхаем спокойный – выдыхаем тревожный...)

## *Мышечная релаксация.*

Наши психические проблемы и наше тело взаимно связаны друг с другом: тревога и беспокойство вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. В результате у человека, часто переживающего стрессы, формируется так называемый мышечный корсет, который он постоянно носит и который служит причиной психического напряжения. Поэтому Джекобсон предложил людям обучаться мышечному расслаблению для того, чтобы расслабить свое напряженное сознание. Нервно-мышечные взаимоотношения организованы так, что мышцы хорошо понимают только один приказ: «Сократиться!», а указание «Расслабиться!» они фактически не воспринимают. Для осуществления данного процесса Джекобсон предложил использовать на первый взгляд парадоксальный путь – **сначала максимально напрячь мышцы и лишь потом попытаться сбросить напряжение.** Оказалось, что, используя «принцип контраста», можно более четко воспринимать степень расслабления мышц, а затем и сознательно управлять этим состоянием.

### 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.

## *Диссоциирование от стресса.*

Первый прием диссоциации связан с изменением масштаба события.



К примеру, если у человека вскочил прыщ на лбу, это может показаться довольно неприятным делом, особенно если он рассматривает его в упор в зеркало, да еще через увеличительное стекло. Его эмоциональное напряжение уменьшится, если он представит себе, как этот прыщ будет выглядеть с другой стороны улицы или с расстояния в километр? Вас задела за живое одноклассница, которая списала у вас ответы контрольной работы и получила пятерку, в то время как вам преподаватель поставил только «четыре». Вы вне себя от ярости и праведного гнева? Замечательно. А теперь представьте, как эта ситуация выглядит с борта международной космической станции? А с поверхности Марса? Какие-то маленькие червячки кипятятся непонятно из-за чего.

**Второй прием диссоциации связан с изменением не пространственного, а временного масштаба** Подумайте, как вы будете думать о своем эмоциональном порыве через месяц? Наверное, он покажется мелкой стычкой по забытому поводу. А через год вы будете помнить, из-за чего у вас сегодня подскочило давление? Вряд ли. А через пятьдесят лет?



### **Упражнение «Созидающая визуализация».**

Инструкция: постарайтесь представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена. Нарисуй мысленно картинку, как тыходишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями. Представь, что из груды экзаменационных кимов, тебе достается самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все вопросы. Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце ты получаешь высокий балл за экзамен. На душе у тебя легко и радостно. Какие чувства вы испытывали при выполнении этого упражнения?



«Репетиция» этих действий поможет вам настроить себя на успех.

**Успешен всегда тот человек, который верит в себя, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаем Вам успеха на экзаменах и в дальнейшем профессиональном и личностном развитии!**