

## Занятие №3

### Способы снятия нервно-психического напряжения во время подготовки к ЕГЭ.

**Цель занятия:** обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

#### Ход занятия

##### Приветствие.

Участники по очереди рассказывают, что с ними произошло хорошего с момента последней встречи. Какое у них сейчас настроение и самочувствие?

##### Разминка

Ведущий бросает мяч, называя имя того, кому бросает, и любую тему. Тот, кто поймал мяч, называет 5 слов на заданную тему и бросает мяч другому, называя свою тему.

До сдачи выпускного единого государственного экзамена осталось не так много времени, поэтому уже сейчас необходимо начать подготовку. Очень важно в это напряженное время не только мобилизовать все свои силы, а научиться снимать нервно-психическое напряжение, которое может возникнуть и в итоге привести к возникновению стресса.

**Беспокойство** — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче 1 экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги. Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является **расслабление**. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. Сегодня мы познакомимся с психологическими способами снятия напряжения.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

#### Способы снятия нервно-психического напряжения

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это

время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Стирка белья.
- Мытье посуды.
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.
- Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Далее идет обсуждение: Какими еще способами можно воспользоваться?

### **Упражнение «Мышечная релаксация»**

**Цель:** научить справляться с мышечным напряжением.

**Инструкция:** «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

#### **Анализ:**

— Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

### **Упражнение: «Дыхательная релаксация»**

**Цель:** научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

#### **Анализ:**

— Как меняется ваше состояние?

— Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

### **Упражнение «Сосредоточение на предмете»**

**Цель:** научить справляться с тревогой с помощью медитации.

**Инструкция:** «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку 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».

**Анализ:**

— Справились ли вы с заданием?

Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

**Упражнение «Ааааа»**

**Цель:** обучить снимать напряжение приемлемым способом.

**Инструкция:** «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли».

**Анализ:**

— Расскажите о вашем состоянии.

**Игра «Стряхни»**

**Цель:** обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

**Инструкция:** «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее».

**Анализ:**

— Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

**Упражнение «Мысленная картина»**

Для снятия нервно-психического напряжения также можно использовать свое воображение. Нарисуйте мысленную картину, а времени для выполнения вам потребуется 10 минут.

— Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

— Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

— Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

— Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Вы отдохнули, получили максимальный эффект, и очень важно после отдыха уметь **снова включиться в работу**. Для этой цели можно использовать очень простое упражнение.

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С осязательным нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же самое другой рукой.

### **«Ресурсные образы»**

**Ведущий.** Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем.

Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны.

Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20–30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

### **Что делать, чтобы нервно-психическое напряжение возникало как можно реже?**

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

- Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

### **Рефлексия.**

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы:

— Как себя чувствуете?

— Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Какие есть пожелания на следующее занятие?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом