

«Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ и ОГЭ» (упражнения на снятие эмоционального напряжения)

Актуальность психологической подготовки учащихся к сдаче экзаменов трудно недооценить. Части учащимся необходима не только подготовка знаний, но и психологическая подготовка.

В данном материале приводятся некоторые упражнения, которые позволят помочь обучающимся более эффективно снимать эмоциональное напряжение и противостоять стрессу.

Экспресс-методы снятия эмоционального напряжения

Метод резиновой ленты. Носите вокруг запястья резиновую ленту. Почувствовав приближение приступа паники, оттяните ее, и пусть она с достаточной силой щелкнет вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет внимание от подступающих симптомов и даст время применить и другую технику для контроля страха, например, замедленное дыхание. А иногда и самого ощущения бывает достаточно, чтобы остановить приступ.

Счет. Некоторым помогает отвлечься от надвигающегося приступа, если они начинают подсчитывать какие-нибудь предметы. Например, сколько красных машин проехало мимо, или сколько окон в здании напротив. В крайнем случае, всегда можно просто перемножать числа в уме. Этот метод предоставляет немало возможностей.

Воображение. Полезно бывает вообразить себя где-нибудь в славном, тихом месте, далеко-далеко от повседневных забот. При первых же признаках страха попытайтесь припомнить что-нибудь приятное из собственной жизни, из фильма или книги. Например, теплый солнечный день на побережье или прогулку в красивом парке в хорошую погоду. Вспоминайте или представляйте что-то очень личное, интересное только для вас, и как можно подробнее (со звуками, запахами, светом, цветом) и реалистичнее. Чем чаще будете тренироваться, тем легче потом, в нужный момент, сможете «уйти» в воображаемую сцену.

Упражнение «Дыхание на счёт 7-11»

Данный способ помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Дышите очень медленно и глубоко, причём так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

Методики снятия стресса

Какими же должны быть методики борьбы с ежедневными стрессовыми ситуациями? Первые требования к ним – короткое время. Кроме того, они должны быть свободны от каких-либо побочных негативных эффектов, не снижать уровень энергии, не влиять на мотивацию. Они должны позволить почувствовать себя раскованными и в то же время собранными.

Первая помощь в острой стрессовой ситуации:

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни.
2. Сосчитайте до десяти.
3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Дальнейшие события могут развиваться в двух направлениях:

А. Стрессовая ситуация застигла вас в помещении.

4. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

6. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?

8. Набрав воды в стакан (в крайнем случае – в ладони), медленно, сосредоточено, выпейте её. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

9. Выпрямитесь. Поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Б. Стрессовая ситуация застигла вас где-либо вне помещения

10. Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте всё, что видите.

11. Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.

12. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырёх минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.

13. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течёт по вашему горлу.

14. Ещё раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности.

Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка – словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

Статью подготовила Шибитова А.А., педагог-психолог МКУ ЦППМСП «Детство» г. Краснодара

Список литературы:

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. М., 2003.
2. Родионов В. А., Ступницкая М.А. Прививка от стресса. Ярославль, 2006.
3. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху»