

Профилактика экзаменационной тревожности.

Упражнения и приемы снижения экзаменационной тревожности.

Упражнения для снятия нервно – психического напряжения:

Цель – подавление крайних эмоциональных проявлений и избавление от напряжения.

1) Представьте, что вы находитесь на пляже, лежите на теплом песке недалеко от воды. Волны бьются о берег, и каждая следующая подбирается все ближе к вам. Наконец, волны начинают окатывать вас перед тем, как вернуться в море. По мере того, как вас омывает водой, вы чувствуете, как ваше напряжение, злость, стресс уходят. Прочувствуйте, что с каждой следующей волной вы становитесь все более расслабленной.

Помните: вы можете “регулировать” силу волн в зависимости от интенсивности вашего стресса.

2) Представьте, что вы – птичье перышко, которое парит в небе высоко над землей. Вы поднимаетесь и опускаетесь, становясь все более расслабленной. Наконец, вы аккуратно приземляетесь, нежно касаясь земли. Вы лежите на ней и чувствуете себя абсолютно спокойно.

3) **«Лимон»:** 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, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

4) **«Воздушный шар»:** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постоите 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.

5) **«Вверх по радуге»:** 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.

б) Танец.

Правила выполнения упражнения:

6.1. Движения должны чередоваться:

Напряжение-расслабление (вперед);

Медленно – быстро (не относится к движениям головой);

Резко – плавно (не относится к движениям головой);

6.2. Каждое движение необходимо осознать и прочувствовать

6.3. Танцевальные движения прорабатываются последовательно по 1-2 мин.:

Например:

- Голова: наклоны головы, перекаты и круговые движения от одного плеча к другому;
- Плечи и руки: «волна», «крест - накрест», «ножницы», поднимаем и опускаем руки, разводим руки в стороны и т.п.;
- Задействуем все части тела;
- В заключение все соединяется в танец
- Заканчиваем танец под медленную музыку и глубоко, медленно дышим.

Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

