УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОГИ

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучать себя к успеху, удаче, сделать её привычной.

Рекомендуем использовать **упражнение «Вдохновение».** Его цель профилактическое или коррекционное воздействие на личность подростка, оказавшегося в тяжелой эмоциональной ситуации.

Эти упражнения направлены на нейтрализацию страхов и опасений перед каким-либо ответственным действием (экзаменам).

«Вдохновение» состоит в «репетировании» напряжённой ситуации обязательно в условиях успеха с использованием цветовых и пространственных представлений.

Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

выполнять эти упражнения необходимо утром или днём, но никогда – на ночь;

внимание тренирующегося фокусируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые и фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветам (красный, желтый, оранжевый);

выполнение упражнения сопровождается музыкой: вначале используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно темп убыстряется.

Упражнение «вдохновения» чрезвычайно разнообразны и зависят от «репетируемой» ситуации, но схема их проведения всегда одна и та же.

Упражнение «Могло быть хуже»

Возьмите чистый лист бумаги и напишите для себя маленькое сочинение. Кратко опишите свою рабочую или личную проблему. Причем, сейчас не важно, в какой сфере вашей жизни эта проблема находится. Выберите именно актуальную для Вас проблему, которая Вас мучает, не даёт спать по ночам и которая, как Вам кажется, не имеет решения.

Затем подумайте о том, какие самые страшные и непоправимые последствия дальнейшее развитие этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для Вас. Напишите для себя эти последствия.

Например, Вы не сдадите ЦТ?

Или Вы можете заболеть так, что будете многие годы прикованы к постели?

Что ещё самого плохого для Вас могло бы случиться?
А как Вы живете сейчас?
Вы, оказывается, учитесь?
И довольно успешно?
Кроме того, Вы чувствуете себя довольно хорошо?
Оказывается, не все так страшно?
И ещё можно жить и бороться?

И каждый раз, когда Ваша проблема захлёстывает Вас, когда Вам начинает казаться, что всё плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, как могло бы быть ещё хуже.

А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на нее с оптимизмом и радостью.

Упражнение «Сканирование тела».

3 раза в день в течении 3-х минут, приняв удобное положение, спросите себя:

Мой лоб сморщен?

Брови сдвинуты?

Челюсти стиснуты?

Губы сжаты?

Плечи ссутулены?

Руки напряжены?

Мышцы ног тверды? Пальцы ног поджаты?

Чувствую ли я дискомфорт в какой-либо части тела?

Действуйте!

Стресс вызывает затруднение дыхания, которое само вызывает стресс. Замкнутый круг! Распространённые ошибки дыхания: дыхание грудью и плечами с подтянутым животом, задержка дыхания.

Упражнение «Дыхание для новичков».

1. Примите удобное положение;
2. На счет 1-2-3 вдыхайте через нос, опуская диафрагму;
3. На счет 1-2-3-4 выдыхайте, поднимая диафрагму;
4. Делайте паузу перед следующим вдохом.

Упражнение «Дыхание дзен».

1. Прилягте (ноги согнуты в коленях) закройте глаза, правую руку положите на живот, левую – на грудь;
2. Вдыхайте медленно через нос так, чтобы правая рука поднималась, а левая слегка и после правой;
3. Сделайте паузу и повторите;
4. Дышать ежедневно по 10 мин., далее – сидя, стоя, пока такое дыхание не станет естественным.

Упражнение «Дыхание в чрезвычайных ситуациях».

1. Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже;
2. Задержите дыхание на 6 секунд;
3. Выдыхайте медленно через рот;
4. Сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно;
5. Повторите процедуру 2-3 раза и займитесь делом.

Упражнение «Прогрессивная релаксация».

1. Примите удобное положение, закройте глаза;
2. Сократите мышцу, сохраняйте напряжение не более 10 с.;
3. Быстро расслабьте мышцу, сохраняйте расслабление не менее 30 с.;
4. Повторите п.2, п.3;
5. Перейдите к другим мышцам.

Последовательность расслабления мышц:

- правая кисть и рука: сжать кулак и согнуть руку;
- левая кисть и рука;
- лицо и голова: поднять брови, стиснуть челюсти, сжать губы;
- шея и плечи: наклонить голову, поднять плечи;
- спина: изогнуть спину;
- правая нога и стопа: поднять ногу с носком на себя;
- левая нога и стопа;
- живот: напрячь пресс.

Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, зевки и потягивания, ванна и душ, сотрясения тела, прикладывание горячего полотенца к лицу, сон, плавание, баня, физическая нагрузка и т.д.