Профилактика предэкзаменационного стресса. Развитие психоэмоциональной гибкости.

«Кто не боится экзаменов?
Только тот, кто их не сдает!»

Как справиться с экзаменационным стрессом

Так, что же делать, когда стресс перед экзаменами не дает сосредоточиться и ухудшает самочувствие? Как справиться с волнением? Существует множество способов, которые помогут успешно справиться с экзаменационным стрессом.

1.Релаксация.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

Релаксационное упражнения «Озеро».

«Представьте себе, что вы идете по густому лесу. У каждого из вас есть свой лес, в котором вы предпочитаете бывать, и которым у вас связаны приятные воспоминания. Кругом – деревья, под ногами трава или сухие иголки. Вы оглядываетесь вокруг- стволы деревьев тянутся высоко вверх. Постепенно деревья расступаются и за ними появляется большая поляна, посреди которой лежит большое озеро, наполненное удивительно чистой, прозрачной водой. Оно сверкает как драгоценный камень. Оно очень спокойное и глубокое. А теперь представьте, что вы превратились в это озеро. Ощутите свою глубину, спокойствие. Позвольте себе побыть некоторое время тихим лесным озером, скрытым от людских глас в густом лесу. Если вы хотите, вы можете оставить себе это чувство. Оно есть в Вас и останется с Вами столько, сколько вы захотите».

2.Дыхательные техники.

Существует множество дыхательных техник, они отвлекают человека от волнения, стресса, насыщают мозг кислорпозволяют выровнять эмоциональное состояние. Наиболее популярные упражнения.

1. «Полное дыхание». Одну руку необходимо положить на живот, а вторую на область груди. Вдох начинается с живота, его полностью заполняют воздухом. После того как достигнут максимальный уровень, надо заполнить воздухом верхние отделы легких. После двухсекундной задержки на вдохе следует медленно выдыхать – сначала втягивая живот, а после опуская грудь. Практиковаться в таком дыхании можно начинать по пять минут, а затем увеличивать время, длину выхода и задержку дыхания. Если освоить это способ, то его можно применять перед экзаменами и любыми сложными ситуациями. После полного дыхания уменьшается тревога, можно спокойно оценивать ситуацию.
2. «Активирующее дыхание». Если при полном дыхании можно успокоиться и снять стресс, то активирующая техника предполагает мобилизацию. Расслабляющий эффект получается, когда выдох длиннее вдоха. А чтобы собраться и сконцентрироваться,

нужно выполнять технику в другой последовательности – замедленный вдох и резкий выдох.

1. **Гимнастика для мозга.**

Помогает активизировать межполушарное взаимодействие головного мозга, так необходимого при интеллектуальной нагрузке.

«Кнопки мозга»

Для выполнения этого упражнения необходимо положить одну руку на область пупка, а другой слегка нажимать на точки под ключицами между ребрами, слева и справа от грудины . Это стимулирует приток крови к мозгу. Начинаем их аккуратно массировать

2. «Перекрестные шаги»

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги.
2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

3. «Ленивые восьмерки»

Начертить правой рукой на листе бумаги карандашом восьмерку, затем – левой рукой. Затем правой и левой одновременно. А теперь начертить восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно. При этом следим взглядом за пальцами.

4. «Крюки»

Вначале упражнения скрестите лодыжки, как удобно. Затем вытянуть руки вперед ,скрестить ладонями друг к другу,сцепив пальцы в замок , вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз .

Перекрестно менять положение рук и ног

1. **Ароматерапия**

Запахи способны вызывать мгновенную эмоциональную реакцию, и таким образом они оказывают на наш организм непосредственное воздействие.

При помощи запахов можно управлять нашим эмоциональным состоянием, и некоторые из наиболее сильных ароматов встречаются в мире растений. Ароматические растения содержат эфирные масла, которые в течение многих столетий применяются как расслабляющие, успокаивающие, освежающие или стимулирующие средства.

Антистрессовое действие масел: эфирные масла бергамота, гальбанума, герани, жасмина, кориандра, лаванды, мимозы, бигардии, пачули.