

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

(в период экзаменов)

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9, 11 КЛАССОВ



Составила:
педагог-психолог
Боярских Ю.С.

ЭКЗАМЕНЫ...

Сдача экзаменов – важный этап в жизни каждого выпускника.

Это событие не у всех вызывает положительные эмоции. Как бывает не просто собрать силу и волю в кулак и проявить свои самые лучшие качества в минуты испытания, как трудно справиться со своим страхом!

Экзамены неизбежны, но у нас есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или быть спокойным и решительным, достигая поставленных целей. Как же справиться со своими чувствами и эмоциями?

Существуют экспресс - техники для саморегуляции эмоционального состояния.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела.

Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышц лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению).

Затем три раза мысленно произнести формулу: Я (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ (на выдохе)... И (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).

Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1–2 минут.

Внимательно следите за дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого.

Постарайтесь не думать ни о чем другом. Концентрируйте все внимание на своем теле и дыхании. Делайте это с любовью и заботой о себе!

В завершении сделайте очень глубокий вдох. На мгновение задержите воздух и напрягите мышцы тела, затем резко выдохните, расслабившись.

Подышите спокойно, вернувшись к нормальному дыханию. Повторите 3 раза.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и потянитесь. УЛЫБНИТЕСЬ. Очень медленно, без рывков, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления и покоя.



АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ

Антистрессовый массаж - расслабляющий массаж сутью которого является комплексное воздействие на нервную систему посредством расслабления мышц.

- Согреваем ладони.
- С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.
- Стучим по голове «твердыми» пальцами.
- «Вытягиваем» волосы.
- Закрываем глаза. Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него.
- Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
- Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
- Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
- «Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.
- Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым – по левой стороне, левым – по правой.
- Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
- Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).





Удачи!
У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!
У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!



МОТИВАЦИЯ
действующая штука

vk.com/levasya_shiz

18/10