Редакция от 3 фев 2022

## Сборник упражнений, которые помогут ученикам психологически подготовиться к экзаменам

Чтобы ученики психологически подготовились к экзаменам, расскажите им про упражнения для эмоциональной саморегуляции. Основные приемы: контроль и регуляция [тонуса мимических мышц](https://vip.1zavuch.ru/#/document/16/41700/zav0/), [мышечной системы](https://vip.1zavuch.ru/#/document/16/41700/zav1/), [темпа движений и речи](https://vip.1zavuch.ru/#/document/16/41700/zav2/). Еще выполняют [специальные дыхательные упражнения](https://vip.1zavuch.ru/#/document/16/41700/zav3/), используют [визуализацию](https://vip.1zavuch.ru/#/document/16/41700/zav4/), [самовнушение](https://vip.1zavuch.ru/#/document/16/41700/zav5/). Такие приемы позволят школьникам избавиться от лишнего напряжения и справиться со стрессом.

## Упражнения на контроль тонуса мимических мышц

Высокое эмоциональное напряжение приводит к появлению зажимов в области лица. Главные зажимы появляются вокруг рта. Когда чувствуют такое состояние, расслабляют лицевые мышцы. Проверяют, не сжаты ли зубы, и расслабляют их. Затем – губы, глаза и щеки.

### Пример

Упражнения для тонуса мимических мышц

**«Улыбка».** Улыбнитесь как можно шире, показывая при этом зубы.

**«Царевна Несмеяна» (групповой вариант).** Один из участников играет роль царевны Несмеяны. Ему нельзя улыбаться, в то время как остальные участники по очереди пытаются рассмешить его.

## Упражнения на контроль регуляции мышечной системы

Напряжение может появиться в различных мышцах тела, например в руках. Чем напряженнее мышцы, тем больше очагов повышенной возбудимости в мозге. Между психикой и телом существует тесная взаимосвязь. Поэтому, когда мышцы расслабляются, снижается нервно-психическое возбуждение. Контроль над регуляцией мышечной системы осуществляется двумя основными способами: чередованием напряжения и расслабления мышц и самомассажем.

Чтобы уметь расслабляться, сопоставляют ощущения в ситуациях, когда мышца находится в напряженном и расслабленном состоянии. Каждое упражнение состоит из двух фаз: напряжения и резкого расслабления. Задача заключается в осознании и запоминании состояния расслабленной мышцы, которое в дальнейшем легко вызывается.

Принцип самомассажа основан на повышенной восприимчивости некоторых участков кожи человека. Когда массируют их, снижается нервно-психическое напряжение. Больше всего биологически активных точек находится на коже ушей, внешней и внутренней поверхностях кистей рук. Также на подошвах ног, лице, шее и под волосами головы. Именно эти части тела массируют.

### Пример

Упражнения для регуляции мышечной системы

**«Пальчиковая гимнастика».** Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Для усиления эффекта внутрь кулака можно положить шарик. Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие, сделайте вдох.

**«Точечный массаж».** Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

## Упражнения на регулирование темпа движений и речи

Высокий уровень эмоционального возбуждения может сопровождаться общим двигательным возбуждением. Чаще всего оно выражается в ускорении привычного темпа движений и речи. Чтобы научиться контролировать и регулировать психический темп, выполняют упражнения. Общие принципы выполнения упражнений:

* тренировать плавность и медлительность движений при различных эмоциональных состояниях. Например, плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук. Еще плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, также писать, говорить;
* чередовать быстрый и медленный, плавный и резкий темпы. Например, две–три минуты делать все медленно и плавно. Затем в течение такого же времени действовать быстро и резко, имитировать суетливость и нервозность.

### Пример

Упражнения, чтобы регулировать темп движений и речи

**«Имя».** Указательными пальцами обеих рук напишите в воздухе:
– свое имя (медленно);
– отчество (быстро);
– фамилию (медленно).

**«Имена ребят» (групповой вариант).** Называйте имена ребят в классе, чередуйте медленный и быстрый темп.

**Упражнение «Наша Таня».** Читайте стишок «Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь, не утонет в речке мяч» и при этом лепите цветок. Важно успеть слепить его до окончания чтения стиха. Останавливаться или замедлять темп чтения нельзя.

## Упражнения на дыхание

Организованное дыхание приводит к снижению напряжения. Чтобы успокоить дыхание, используют ритмичное дыхание. Выделяют дыхание мобилизующее и успокаивающее. На экзамене используют ритмичное или успокаивающее дыхание.

### Пример

Дыхательный упражнения

**«Часы» (ритмичное дыхание).** Представьте, что рядом тикают часы. Дышите следующим образом:
– на счет 1–2–3–4 – вдох;
– счет 1–2–3–4 – задержка дыхания;
– счет 1–2–3–4 – выдох;
– счет 1–2–3–4 – задержка дыхания.

**«Шарик» (успокаивающее дыхание).** Представьте, что надуваете воздушный шарик.

**«Пар».** В холодную погоду видно, как изо рта выходит пар в виде шарика. Вдохните воздух, а затем резко выдохните его так, чтобы мысленный шарик пара был как можно больше.

**«Мыльные пузыри».** Постарайтесь надуть большой мыльный пузырь.

**«Ватка».** Возьмите маленький кусочек ватки, подбросьте и дуйте на него, чтобы как можно дольше удерживать в воздухе.

## Упражнения на визуализацию

Чтобы распространить на сознание достигнутое телом расслабление, ученик воображает приятные спокойные картинки. Можно представить, как гуляют в лесу, купаются в море, катаются на скутере и т. п. Приятную картинку, которую представили, эмоционально заряжают с помощью различных вопросов. Например:

* Какая погода на картинке? Кто там присутствует?
* Какие цвета там преобладают?
* Какие звуки там можно услышать?
* Какие запахи там можно почувствовать?
* Кого можно пригласить к себе в приятную картинку?

Помимо картинок, использовать визуализацию таких позитивных абстрактных понятий, как удача, победа, торжество и т. п.

### Пример

Упражнения на визуализацию

**«Имя».** Подумайте, с какой картинкой ассоциируется ваше имя. Это может быть пейзаж, растение, животное, музыкальный инструмент или что-либо еще. Рассмотрите эту картинку и расскажите о ней группе.

## Упражнения на самовнушение

Если ученик ошибся или попал в неприятную ситуацию, он ожидает повторения неприятных ситуаций. Чтобы школьник частично избавился от предэкзаменационного стресса, ему стоит регулярно заниматься позитивным самовнушением. Для этого ученик может использовать фразы:

* «Я верю в себя и хорошо сдам экзамен»;
* «Я верю в достижимость моей цели»;
* «С каждым днем моя жизнь становится все лучше».

Определение

Самовнушение (аутосуггестия) – это процесс внушения, адресованный самому себе, один из приемов самоуправления личностью.

«Отцом» современной теории самовнушения по праву считают французского врача-психотерапевта Эмиля Куэ. Он первым обратил внимание на то, что люди, которые верят в свое излечение, выздоравливают легче и быстрее, да и лекарства помогают им лучше. Речь идет о позитивном самовнушении.

© Материал из Справочной системы «Завуч»
https://vip.1zavuch.ru
Дата копирования: 26.05.2022