**Советы психолога выпускникам во время подготовки и сдачи ЕГЭ, ОГЭ. Экспресс-приемы волевой мобилизации, приёмы релаксации.**

*В сложных условиях подготовки к ЕГЭ у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае очень удобными в применении являются экспресс-методы, позволяющие решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.*

**Упражнение «Волевое дыхание»**

*Время проведения:* 5 минут.

*Примите исходное положение стоя, рас­слабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. За­тем, дыша ровно и спокойно, одновременно подни­мите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.*

*После этого сделайте спокойный выдох с одновре­менным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мыш­цы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно пред­ставить, что опускающиеся руки прессуют находя­щийся в легких воздух и направляют его вниз, в зем­лю. По окончании выдоха напряжение мышц прекра­щается.*

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

**Упражнение «Возбуждающее дыхание»**

*Время проведения: 5* минут.

*Займите исходное положение стоя, рас­слабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, од­новременно поднимая руки вверх и скрещивая их пе­ред лицом.*

*После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха собе­ритесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.*

Трехкратное повторение этого упражнения позволя­ет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

**Упражнение «Приятно вспомнить»**

*Время проведения: 5* минут.

*Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как са­моубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется пред­ставить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов, нуж­но твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»*

Эти упражнения желательно использовать каж­дый день в процессе подготовки к занятиям в шко­ле, при подготовке к экзаменам.

**ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ РЕЛАКСАЦИИ И СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ**

Упражнения лучше про­водить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением. Упражнения постарайтесь про­водить под спокойную негромкую музыку, подходя­щую для занятий аутотренингом.

*Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд при­емов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать.*

*Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции до­статочно сильны, они блокируют мыслительные процес­сы. Поэтому для поддержания эффективной умствен­ной работоспособности в ситуации стресса, при вызы­ваемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.*

*Из предложенных упражнений какие-то пока­жутся вам не совсем комфортными, а какие-то — по­дойдут именно вам. В таком случае вы можете ис­пользовать их в тех случаях, когда это* будет *необхо­димо.*

**Упражнение «Контраст»**

*Время проведения:* 20 минут.

Упражнение «Контраст» основано на «законе маят­ника»: непроизвольное расслабление той или иной груп­пы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ногии с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула.

Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа «Кон­траст» требуют особо осторожного и мягкого обраще­ния. Так, например, совершенно недопустимы значи­тельные напряжения глазных мышц, а для людей, дале­ких от спорта, и мышц брюшного пресса. Если какое-то упражнение вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения.

*Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным уси­лием! Через 10-12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям* в *кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь* на этих *ощущениях в течение трех минут.*

*Повторите упражнение еще раз.*

Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ле­нивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впро­чем, у учащихся возможны разнообразные индивиду­альные оттенки и вариации этого ощущения. Несколь­ко самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям — прохладе, легкости и т.п. Ведущему не следует подробно останавливать­ся на описании ожидаемых от упражнения эффектов до того, как занимающиеся сами попытаются его вы­полнить. Пусть первое ощущение расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.

Комбинируя и подбираянаиболее приемлемые для себя упражнения, учащиеся могут бы­стро научиться расслаблять руки, ноги, лицо. Внутрен­няя картина расслабления становится все более яркой и отчетливой.

В ходе занятий необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов рас­слабленности, которые появляются у учащихся. Для одних ощущение расслабленных мышц становится же­ланным сразу, другие долго не могут его «распробо­вать», третьи склонны расценивать это ощущение ско­рее как неприятное. Со временем «аппетит» к рас­слаблению, так или иначе приходит ко всем. Для ус­корения этого процесса на первых порах желательно стимулировать выражение участниками, прежде все­го своих положительных чувств и оценок относитель­но опыта релаксации.

**Упражнение «Мышечная релаксация»**

*Время проведения:* 20 минут.

*Цель:* обучение приему нервно-мышечной релаксации.

***Инструкция***

*— Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не на­прягайте ноги.*

*— Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.*

*- Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. По­вторите 3-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.*

*— Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, от­гибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 се­кунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. По­вторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете прият­ные ощущения.*

**Упражнение «Мысленная картина»**

*Время проведения:* 10 минут.

*Цель:* обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления

***Инструкция***

*— Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещи­вайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте ваше­му телу расслабиться.*

*— Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно че­рез нос, пока легкие не наполнятся.*

*— Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмич­но. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.*

— *Начните новый цикл, прислушайтесь к своему ды­ханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение воли, мягко набегающих на берег (выдох) иснова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое ду­новение бриза.*

**Упражнение** «**Ресурсные образы»**

*Время проведения:* 10 минут.

*Цель:* научиться использовать воображаемые об­разы для достижения нервно-мышечного расслабле­ния,

*Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, бе­рег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шеле­сту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикос­нитесь к теплой поверхности песка или шершавому ство­лу сосны. Постарайтесь представить это как можно бо­лее четко, в мельчайших деталях.*

*Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэто­му его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.*

*Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20—30 ми­нут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере осво­ения техники, усиления образов вы сможете использо­вать ее в стрессовых ситуациях.*

**Упражнение«Стряхни»**

*Время проведения:* 5 минут.

*Цель:* научить избавляться от мешающих и неприят­ных эмоций.

*Порой мы носим в себе большие и ма­ленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. На­пример, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хоро­шо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря ста­раться?»*

*На самом деле можно легко и просто при­вести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.*

*Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное* — *плохие чув­ства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе* — *слетает с вас как с гуся вода.*

*Потом отряхните свои ноги* — *с носков до бедер. А за­тем потрясите головой.*

*Будет еще полезнее, если вы будете издавать ка­кие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушай­тесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.*

*Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее.*

**Способы снятия нервно-психического напряжения**

*Время проведения:* 5 минут.

Когда вы отдыхаете между занятиями во время под­готовки к экзаменам, хочется потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Вот эти способы, а вы можете выбрать те, кото­рые подойдут вам:

— спортивные занятия,

— контрастный душ,

— стирка белья,

— мытье посуды,

— свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и заки­нуть подальше,

— потанцевать под музыку,

\_\_ громко спеть свою люби­мую песню,

— погулять в тихом месте на природе.

**Упражнение «Массируем руки»**

*Время проведения:* 5 минут.

*Цель:* стимуляция познавательных способностей.

*После отдыха важно уметь снова вклю­читься в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальца­ми одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сна­чала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плос­кости. Потом меняем руки.*

*Большим пальцем правой руки нажимаем на середи­ну левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же дру­гой рукой.*

**«Как управлять своими эмоциями»**

*Время проведения:* 10 минут.

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе либо продолжать работу, мешают собраться с мысля­ми. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

- Если ты один, можешь поколотить подушку или вы­жать мокрое полотенце — это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. –

- Произвести любые спонтанные звуки — напряже­ние может быть «заперто» в горле.

- Можно использовать такой прием, как дыхание ус­тупами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем та­кое же количество коротких вдохов,

**Упражнение «Сохраняем силы»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения

***Инструкция***

*— Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите паль­цы в кулак* с *загнутым внутрь большим пальцем. За­тем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повтори­те 5 раз. Теперь попробуйте выполнить* это *упражне­ние с закрытыми глазами, что удваивает эффект.*

*— Слегка помассируйте кончик мизинца.*

*— Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со зву­ком. Пропойте во все время выдоха долгое «аааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощу­щение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радо­стные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощуще­ния не покинут вас полностью.*

*— На минутку встаньте со своего места и преврати­тесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук: «Иииии!» Постарайтесь по­чувствовать, как ваша голова начинает дрожать от это­го звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, по­добно сигнальной сирене, — произносите его то выше, то ниже (30 секунд).*

*Вы заметили, что сохранили свои силы?*

*Удачи на экзаменах!*

Педагог-психолог МБОУ «Обливская СОШ № 2» Полупанова Л.А.