

«Рекомендации по снятию тревожности в период подготовки к экзаменам и сдачи ЕНТ.»

Тревожность - это склонность человека к переживанию тревоги. Это эмоциональное состояние. Во время тревоги человек ощущает напряжение, беспокойство, появляются мрачные предчувствия. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Как проявляется тревожность:

- В беспомощности
- В неуверенности в себе
- В преувеличении значимости ситуаций и ощущение бессилия перед ними.



Очень важный момент в работе над тревогой – научиться ставить цели и уметь прислушиваться и оценивать свои чувства – это называется рефлексией.

Внимательно нужно относиться и к нагрузкам – переутомление также может вызывать тревожность.

Кроме этого, есть метод поиска и укрепления своего «островка безопасности», человек учится четко обозначать границы своих негативных чувств и создавать условия, при которых появляется возможность выговориться и превратить чувства в образ.

Приемы психологической защиты:

- ✚ **Переключение.** Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- ✚ **Накопление радости.** Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
- ✚ **Мобилизация юмора.** Смех — противодействие стрессу.
- ✚ **Интеллектуальная переработка.** «Нет худа без добра».
- ✚ **Разрядка** (физическая работа, игра, любимые занятия).
- ✚ **Быстрое общее мышечное расслабление** (релаксация).

Способы снятия тревожного состояния.

Упражнение «приятное воспоминание».

Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения.

Дыхательные упражнения.

На 4 счета вдох, на 4 счета – задержка дыхания, на 4 счета – выдох. Делается вдох, например на 4 счета, а выдох делается в 2 раза дольше, т.е. на 8.

Упражнения для снятия усталости, напряжения глаз.

- ✚ Посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
- ✚ напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- ✚ Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (10 секунд);
- ✚ Нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону;

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут, (оторвать глаза от книги, тетради, посмотреть вдаль).

Кинезиологические упражнения.

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем, то же другой рукой.

Упражнение “Колечко”.

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Помните, что гарантией вашего успеха, является умение видеть позитивные стороны в любой ситуации и уверенность в своих силах, позволяющая преодолеть все сомнения и колебания, а так же внутренняя готовность и искреннее стремление выполнить полностью необходимые требования при подготовке к экзаменам и тестированию.

