Саморегуляция эмоционального состояния

Как и всякое эмоциональное состояние, состояние учащихся перед экзаменом имеет сложную структуру. Дети пребывают в ожидании предстоящего испытания, сильных волнений, внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями и безвыходными ситуациями; готовятся к их решению, предугадывают возможный результат. В связи с этим, стабилизация эмоционального состояния учащихся перед экзаменами – важный аспект психологической подготовки к ЕГЭ.

Методы самопомощи в ситуации стресса

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

• Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

• Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

• В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

• В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с

новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Первая группа методов саморегуляции

Когда во время подготовки к экзаменам вас начинают охватывать неприятный чувства, в теряете контроль за своими эмоциями, впадаете в отчаяние, полезно использовать следующие средства «из жизни»:

1. Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.

2. Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.

3. Лечь спать (выспаться).

4. Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).

5. Выстирать белье или вымыть посуду.

6. Послушать любимую музыку.

7. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

8. Гулять по лесу, созерцать движения реки или спокойную гладь озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

9. Погладить кошку или собаку.

10. Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.

11. Принять контрастный душ.

12. Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.

13. Сходить в церковь (если вы верующий).

14. Дышать уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

15. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

16. Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

17. Производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть

«заперто» в горле.

18. Кричать то громко, то тихо.

19. Громко спеть любимую песню.

20. Спеть любимую песню про себя (пропевание песни или заданий ЕГЭ также положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).

21. Скомкать газету и выбросить ее (свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше).

22. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить на помойку.

23. Слепить из газеты свое настроение.

24. Закрасить газетный разворот.

25. Попробовать пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски), нарисовать несколько клякс, а потом поговорить о них.

26. Перебирать кончиками пальцев четки, бусы, «китайские шарики» и другие мелкие предметы.

27. Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.

28. Смотреть на горящую свечу.

29. Наблюдать за ритмичным движением, например, маятника.

30. Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.

31. Улыбнуться себе как можно шире, показав зубы.