**Экспресс-способы снятия психоэмоционального напряжения**

**во время подготовки к выпускным экзаменам.**

Цель: познакомить участников с эффективными способами снятия психоэмоционального напряжения.

Информирование.

Ситуация экзамена – стрессовая, а усложняется ещё и тем, что зачастую,

человек, сдающий экзамен – тревожится, беспокоится, переживает...

Сильное волнение и беспокойство – мешают сосредоточиться, снижают концентрацию внимания. Но это состояние – вполне поддается сознательному регулированию. Существует немало психологических способов и приемов – справиться с тревогой в ситуации экзамена.

С некоторыми экспресс-способами – предлагаю вам ознакомиться.

**Экспресс-способы снятия психоэмоционального напряжения**

1) Спортивные занятия.

2) Контрастный душ.

3) Стирка белья вручную.

4) Мытье посуды.

5) Скомкать газету и выбросить ее.

6) Газету порвать на мелкие кусочки. Затем выбросить в мусорное ведро.

7) Слепить из газеты свое настроение.

8) Закрасить газетный разворот.

9) Громко спеть любимую песню.

10) Покричать (можно использовать подушку) то громко, то тихо

11) Потанцевать под музыку (личный выбор – под какую).

12) Погулять в лесу, покричать там.

13) Покричать в « коробку крика» дома (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

14) Непосредственно перед экзаменами можно выполнить активные физические упражнения, например, приседания, отжимания от стены, бег наместе.

Примечание. Представленные ниже упражнения – для мышечной и дыхательной релаксации.

Пояснение. При выполнении упражнений, понаблюдайте за своим состоянием, обратите внимание, снизилось ли напряжение, какие у вас ощущения, сконцентрируйте своё внимание на себя и своё самочувствие.

 **Упражнение «Прощай напряжение!»**

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция.

Скомкать газетный лист, вложив в это – все свое напряжение. Сделать комок (скомкать, как можно меньше – насколько хватит сил) и бросить его – в заранее намеченную цель сделать несколько повторов.

Вопросы для обсуждения: « Как вы себя чувствуете? Снизилось ли напряжение? Ваши ощущения до и после упражнения?

**Упражнение: «Дыхательная релаксация».**

Пояснение. Состояние тревоги, как правило, связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда, для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно – просто расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция: Наиболее простой способ – это дыхание на счет.

Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

На четыре счета – сделайте вдох, на четыре – выдох. Выполните3-5подходов.

Вопросы для обсуждения: Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?

 **Упражнение «Мышечная релаксация»**

Цель: научить участников справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция. Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслабление мышц.

1) дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы) – задержать дыхание и сделать медленный выдох через рот (3-5 подходов);

2) на вдохе поднять брови (удивиться) – задержать дыхание и медленно опускать брови на выдохе (3-5 подходов) ;

3) на вдохе зажмурить глаза – задержать дыхание и медленно открыть глаза

на выдохе(3-5 подходов);

4) на вдохе растянуть улыбку (оскалиться) – задержать дыхание и медленно, на выдохе – убрать улыбку (3-5 подходов);

5) руки в «замке», на уровне груди, напрягая пальцы рук давить ладонь

о ладонь,– задержать дыхание и медленно, расцепляя руки, на выдохе (3-5 подходов);

6) выполнить одновременно 3,4,5 – вышеописанные упражнения;

7) сесть на край стула, спина прямая, на вдохе – приподнять ноги над полом

 и потянуть носки на себя – задержка дыхания на 10 секунд, опустить ноги

 и сделать медленный выдох.

Вопросы для обсуждения. «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?».

**Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи о занятии.

Вопросы для обсуждения.

«Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

Делается краткий анализ.