**УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЭКЗАМЕНАМ**

I.I. 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.

j0123185Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

**Первая группа методов саморегуляции** основана на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой». 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»:

*Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.*

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

*Лечь спать (выспаться).*

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

*Выстирать белье или вымыть посуду.*

*Послушать любимую музыку.*

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

*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*.

*Погладить кошку или собаку.*

*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.*

*Принять контрастный душ.*

*Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.*

*Сходить в церковь (если вы верующий).*

*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.*

*Вдохнуть глубоко до 10 раз.*

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

*Производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле.*

*Кричать то громко, то тихо.*

*Громко спеть любимую песню.*

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

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

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

*Слепить из газеты свое настроение.*

*Закрасить газетный разворот.*

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

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

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

*Смотреть на горящую свечу.*

*Наблюдать за ритмичным движением, например, маятника.*

**Вторая группа методов саморегуляции**

– методы, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, или психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Упражнения базируются на четырех способах саморегуляции: релаксации (расслабления), визуализации, самовнушения и рационализации.

Техники релаксации (расслабления)

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

*Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:*

найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;

положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;

попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;

na00882_найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;

слегка помассируйте кончик мизинца.

**Техники визуализации**

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.

Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.

Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.

Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

**Техники самовнушения**

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу…», «я могу…» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

j0123087Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например:

*Все будет нормально!*

*Сейчас я почувствую себя лучше!*

*Я уже чувствую себя лучше!*

*Я владею ситуацией!*

*Без сомнения, я справлюсь!*

**Техники рационализации**

Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучащую» вас проблему – например, «ЕГЭ». Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.