**Тренинг для учащихся**

**«Волнение на экзамене. Как с ним справиться?»**

**Психолог.** В жизни любого человека возникают стрессовые ситуации, например, такие как контрольная работа, тестирование, экзамен, которые даже самых выдержанных могут вывести из состояния равновесия. Это неудивительно, ведь у каждого из нас есть свои страхи и волнения, которые очень сильно мешают нам в самореализации. Многие не могут и не знают, как одолеть нахлынувшее волнение и это не дает им в полную силу реализовать свои скрытые таланты перед обществом.

Что создает волнение перед экзаменами?

1. Страх – «А вдруг не сдам»
2. Недостаток подготовки
3. Волнение окружающих

Волнение, как правило, сопровождает страх и неуверенность в себе. Избавиться от них можно навсегда покончив с волнением. Ведь волнение пагубно влияет на общее развитие человека и полностью подавляет массу его позитивных качеств. Признаками сильного волнения является наличие нерешительности и боязни сказать что-то лишнее. Если знать, как справиться с нахлынувшим волнением, можно кардинально изменить свою жизнь к лучшему, обрести уверенность в себе.

- Для начала необходимо разработать шею, выполняя наклоны головы в разные стороны, затем в ход идут руки – следует несколько раз встряхнуть ладонями.

- Еще проводят упражнения с пальцами ног, их нужно сжимать и разжимать.

После выполнения таких несложных действий волнение полностью исчезнет. Таким образом, при желании можно полностью избавиться от этого чувства, необходимо лишь выделить время на выполнение этих упражнений и поработать над собой, тогда результат не заставит себя долго ждать.

Перед написанием контрольной работы, порой начинает пробивать дрожь, мысли все из головы вылетают, а почему? Все от незнания, чего ожидать дальше. В этом то и вся причина волнения.

**Упражнение:** **Чистописание.** Возьмите чистый лист, расчертите его на четыре части.

В первую впишите свои страхи в одной фразе. Во второй – поведайте о своих предположениях, чем чревата контрольная работа. В третьей – нейтральные последствия, которые можно ожидать от контрольной. Ну, а в четвертой – оптимистический ожидаемый прогноз.

По завершению описания страхов и прогнозов, вы увидите на сколько ситуация изменилась в лучшую сторону, появилась уверенность и собранность.

**Упражнение: Переключим внимание**

Чтобы справиться с волнением, следует мозговые импульсы переключить на решение иных задач. В данной ситуации идеально подойдет небольшой болевой очаг. К примеру, ущипните себя в области бедра, только в порыве нервного напряжения не пытайтесь оторвать кусок мышцы. На подсознательном уровне мозговая деятельность переключит все свое внимание на болевое ощущение. А у вас появится возможность совладать со своими эмоциями.

**Психолог:** Как справиться с волнением мгновенно? Когда человек волнуется, у него учащенное сердцебиение. Следует последить за своим дыханием, сделав его размеренным и глубоким. В течение двух минут наступит относительное спокойствие.

Чувство юмора – прекрасное лекарство от волнения. Поэтому, если есть возможность, поговорите с веселым, жизнерадостным человеком или даже «пофигистом». Он не только поднимет вам настроение и боевой дух, но и подскажет, что все в жизни проходит и не стоит ничему придавать большую значимость. Нервные клетки не восстанавливаются, и в нашем состоянии здоровья заинтересованы только мы сами.  
**Способы снятия нервно-психического напряжения**Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к срезам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Ниже перечислены некоторые способы, и Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

* Спортивные занятия.
* Контрастный душ.
* Стирка белья.
* Мытье посуды.
* Свое напряжение вложить в комкание газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
* Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
* Погулять в тихом месте на природе.
* Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д. (покричать то громко, то тихо).
* Смотреть на горящую свечу.
* Вдохнуть глубоко до 10 раз.
* Погулять в лесу, покричать.
* Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

**Как управлять своими эмоциями**  
- Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?  
- Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и почувствуют Ваше состояние.   
- 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. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

**Упражнения на снятие эмоционального напряжения**  
- 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.   
- Слегка помассируйте кончик мизинца.  
- Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.  
- Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.  
- 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.

**Что делать, если устали глаза?**  
В период подготовки и сдаче контрольного срезу в любом формате увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:  
— 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 (20 секунд);  
— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

**Упражнение для стимуляции познавательных способностей**Инструкция: 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 совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем, то же другой рукой.

Педагог-психолог

Чудинова Н.Н.