

Упражнения на оптимизацию психоэмоционального состояния обучающихся перед и после ЕГЭ

Упражнение «Воздушная медитация» (Майк Джордж)

Это простое медитативное упражнение поможет Вам восстановить спокойное дыхание. Его можно порекомендовать как профилактическое в любых эмоционально сложных ситуациях. Оно вообще способствует восстановлению полного контроля над голосом.

1. Удобно устройтесь на стуле и закройте глаза. Кругом не должно быть посторонних звуков. Медленно выдыхайте воздух через рот. Представьте себе, что ваши мысли – это мыльные пузыри, которые стайками покидают Вас при каждом выдохе. Ветерком их относит прочь, и Вы ощущаете успокоение и расслабление.

2. А теперь начинаем дышать носом. Не спеша, делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточьте свое внимание на этом процессе. Постарайтесь увидеть внутренним взором воздух, послушно входящий и выходящий из ваших легких.

3. Теперь полностью сосредоточьтесь на выдохе. Он должен быть длинным и плавным. О вдохе вообще думать не надо.

4. Возможно, Вы вскоре почувствуете, что внимание начинает рассеиваться. Соберите его снова на струе воздуха, проходящей через нос. Переживайте процесс дыхания как можно ярче всем своим существом.

Продолжайте до тех пор, пока вам не надоест. Повторяйте это упражнение каждый день, и вскоре Вы вернетесь к естественному дыханию.

Упражнение «Контраст»

Цель: снятие нервно-мышечного напряжения.

Упражнение «Контраст» основано на «законе маятника»: непроизвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением.

Инструкция учащимся: Сядьте поудобнее.

- 1) Расслабим стопы и голени, для этого нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытягиваем ноги и с силой тянем носки на себя. Расслабляем мышцы. Повторяем несколько раз (3-5).
- 2) Напрягаем мышцы ягодиц, удерживаем напряжение, расслабляем мышцы. Повторяем несколько раз (3-5).
- 3) Напрягаем мышцы пресса, удерживаем напряжение, расслабляем мышцы.
- 4) Руки согнуты в локтях, с силой прижимаем их к туловищу, испытывая напряжение в спине и предплечьях, удерживаем напряжение, расслабляем мышцы.
- 5) Сжимаем правую руку в кулак. Сжимаем крепче, почти с максимальным усилием! Через 10 - 12 секунд свободно бросаем руку на бедро, закрываем глаза и прислушиваемся к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируемся на этих ощущениях. Повторяем упражнение еще раз с левой рукой.
- 6) Нахмуриваем брови с максимальной силой, удерживаем напряжение, расслабляем мышцы.
- 7) Вытягиваем губы в трубочку, удерживаем напряжение, расслабляем мышцы.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: снятие нервно-мышечного напряжения.

Инструкция учащимся:

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Растегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.
2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
3. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Упражнение «Мысленная картина» (на всю релаксацию не более 10 минут)

Цель: достижение нервно-мышечного расслабления через визуализацию.

Инструкция учащимся:

1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.
2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.
3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.
4. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.
5. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д.

Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях. (пауза для внутренней работы с образами) Почувствуйте, как всё ваше тело напитывается силой этого места. Эта сила проникает в каждую клеточку тела, согревая его. Вы чувствуете подъём сил, бодрость Духа, уверенность в своих возможностях и в удачу, которая сегодня будет с вами. (пауза). Поблагодарите это место за поддержку. Вы можете возвращаться туда в любое время, когда захотите. Прощайтесь с этим местом, мысленно досчитайте до 3х и вернитесь в эту комнату.

Упражнение «Стряхни»

Цель: избавление от мешающих и неприятных эмоций.

Инструкция учащимся: Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

Как изменилось Ваше самочувствие после выполнения задания?

Упражнение «Дыхательная гимнастика»

Цель: достижение нервно-мышечного расслабления через дыхание.

Упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
 2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.
 3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
 4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

