

## Саморегуляция эмоционального состояния

Уважаемые выпускники как и всякое эмоциональное состояние, состояние перед экзаменом имеет сложную структуру, вы пребываете в ожидании предстоящего испытания, сильных волнений, внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями и безвыходными ситуациями. В связи с этим, стабилизация эмоционального состояния перед экзаменами – важный аспект психологической подготовки к ОГЭ, ЕГЭ.

### Первая группа методов саморегуляции

Когда во время подготовки к экзаменам вас начинают охватывать неприятные чувства, вы 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 в парке, 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 ОГЭ, 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.
- Порисовать

- 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.
- Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.
- Улыбнуться себе как можно шире, показав зубы.

### **Вторая группа методов саморегуляции**

Это 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 **четырёх способах саморегуляции: релаксации (расслабления), визуализации, самовнушения и рационализации.**

#### 1. 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.

#### 2. Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

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»).

#### 3. Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивными предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения.

Например:

Все будет хорошо, нормально...!

Сейчас я почувствую себя лучше!

Я уже чувствую себя лучше!

Я владею ситуацией!

Без сомнения, я справлюсь! И.т.д.