

# Какие приемы помогут ученикам психологически подготовиться к экзаменам

Чтобы ученики психологически подготовились к экзаменам, расскажите им про приемы эмоциональной саморегуляции. Основные приемы: контроль и регуляция [тонуса мимических мышц](#), [мышечной системы](#), [темпа движений и речи](#); выполнение [специальных дыхательных упражнений](#); [визуализация](#); [самовнушение](#). Такие приемы позволят школьникам избавиться от лишнего напряжения и справиться со стрессом.

## Как контролировать тонус мимических мышц

Высокое эмоциональное напряжение может привести к появлению зажимов в области лица. Главные зажимы появляются вокруг рта. Нужно чувствовать такое состояние и расслаблять лицевые мышцы. Проверить, не сжаты ли зубы, и расслабить их, затем – губы, глаза и щеки.

### ПРИМЕР

#### Примеры упражнений

«Улыбка». Улыбнитесь как можно шире, показывая при этом зубы.

«Царевна Несмеяна» (групповой вариант). Один из участников играет роль Царевны Несмеяны. Ему нельзя улыбаться, в то время как остальные участники по очереди пытаются рассмешить его.

## Как контролировать регуляцию мышечной системы

Напряжение может появиться в различных мышцах тела, например в руках. Чем напряженнее мышцы, тем больше очагов повышенной возбудимости в мозге. Поскольку между психикой и телом существует тесная взаимосвязь, мышечное

расслабление влечет за собой снижение нервно-психического возбуждения. Контроль над регуляцией мышечной системы осуществляется двумя основными способами: [чередованием напряжения и расслабления мышц](#) и [самомассажем](#).

Овладение расслаблением базируется на сопоставлении ощущений в ситуациях, когда мышца находится в напряженном и в расслабленном состоянии. Каждое упражнение состоит из двух фаз: напряжения и резкого расслабления. Задача заключается в осознании и запоминании состояния расслабленной мышцы, которое в дальнейшем легко вызывается.

Принцип самомассажа основан на повышенной восприимчивости некоторых участков кожи человека. Массируя их, можно снизить нервно-психическое напряжение. Больше всего биологически активных точек находится на коже ушей, внешней и внутренней поверхностях кистей рук, подошвах ног, лице, шее и под волосами головы. Именно эти части тела и нужно массировать.

#### **ПРИМЕР**

##### **Примеры упражнений**

«**Пальчиковая гимнастика**». Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Для усиления эффекта внутрь кулака можно положить шарик. Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие, сделайте вдох.

«**Точечный массаж**». Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

## **Как регулировать темп движений и речи**

Высокий уровень эмоционального возбуждения может сопровождаться общим двигательным возбуждением, которое чаще всего выражается в ускорении привычного темпа движений и речи. Чтобы научиться контролировать и регулировать психический темп, нужно выполнять определенные упражнения. Общие принципы выполнения упражнений:

- тренировать плавность и медлительность движений при различных эмоциональных состояниях. Например, плавно и медленно сжимать и

разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, также писать, говорить и т. п.;

- использовать чередование быстрого и медленного, плавного и резкого темпов. Например, 2–3 минуты делать все медленно и плавно, затем в течение такого же времени действовать быстро и резко, имитируя суетливость и нервозность.

#### **ПРИМЕР**

##### **Примеры упражнений**

**«Имя».** Указательными пальцами обеих рук напишите в воздухе:

- свое имя (медленно);
- отчество (быстро);
- фамилию (медленно).

**«Имена ребят» (групповой вариант).** Называйте имена ребят в классе, чередуя медленный и быстрый темп.

**Упражнение «Наша Таня».** Читайте стишок «Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь, не утонет в речке мяч» и при этом лепите цветок. Важно успеть слепить его до окончания чтения стиха. Останавливаться или замедлять темп чтения нельзя.

## **Как использовать дыхательные упражнения**

Организованное дыхание приводит к снижению напряжения. Чтобы успокоить дыхание, часто используют ритмичное дыхание. Также выделяют мобилизующее дыхание и успокаивающее дыхание. На экзамене лучше использовать ритмичное или успокаивающее дыхание.

#### **ПРИМЕР**

##### **Примеры упражнений**

**«Часы» (ритмичное дыхание).** Представьте, что рядом тикают часы. Дышите следующим образом:

- на счет 1–2–3–4 – вдох;
- на счет 1–2–3–4 – задержка дыхания;
- на счет 1–2–3–4 – выдох;
- на счет 1–2–3–4 – задержка дыхания.

**«Шарик» (успокаивающее дыхание).** Представьте, что надуваете воздушный шарик.

**«Пар».** В холодную погоду видно, как изо рта выходит пар в виде шарика. Вдохните воздух, а затем резко выдохните его так, чтобы мысленный шарик пара был как можно больше.

**«Мыльные пузыри».** Постарайтесь надуть большой мыльный пузырь.

**«Ватка».** Возьмите маленький кусочек ватки, подбросьте и дуйте на него так, чтобы как можно дольше удерживать в воздухе.

## Как использовать визуализацию

Чтобы распространить на сознание достигнутое телом расслабление, ученик воображает приятные спокойные картинки. Можно представить себя гуляющим в лесу, купающимся в море, катающимся на скутере и т. п. Представленную приятную картинку можно еще эмоционально зарядить с помощью различных вопросов, например:

- Какая погода на картинке? Кто там присутствует?
- Какие цвета там преобладают?
- Какие звуки там можно услышать?
- Какие запахи там можно почувствовать?
- Кого можно пригласить к себе в приятную картинку?

Помимо картинок, можно использовать визуализацию таких позитивных абстрактных понятий, как удача, победа, торжество и т. п.

### ПРИМЕР

#### Пример упражнения

**«Имя».** Подумайте, с какой картинкой ассоциируется ваше имя. Это может быть пейзаж, растение, животное, музыкальный инструмент или что-либо еще.

Рассмотрите эту картинку и расскажите о ней группе.

## Как поможет самовнушение

Если ученик ошибся или попал в неприятную ситуацию, то он ожидает повторения неприятных ситуаций. Чтобы школьник частично избавился от предэкзаменационного стресса, ему необходимо регулярно заниматься позитивным самовнушением. Для этого ученик может использовать фразы:

- «Я верю в себя и хорошо сдам экзамен»;
- «Я верю в достижимость моей цели»;
- «С каждым днем моя жизнь становится все лучше».

### **К сведению**

Самовнушение (аутосуггестия) – это процесс внушения, адресованный самому себе, один из приемов самоуправления личностью.

«Отцом» современной теории самовнушения по праву считают французского врача-психотерапевта Эмиля Куэ. Он первым обратил внимание на то, что люди, которые верят в свое излечение, выздоравливают легче и быстрее, да и лекарства помогают им лучше. Речь идет о позитивном самовнушении.

«Какие приемы помогут ученикам психологически подготовиться к экзаменам». О. Хухлаева, Е. Кядикова, А. Кривцова

© Материал из Справочной системы «Завуч».

Подробнее: <https://vip.1zavuch.ru/#/document/16/41700/dfas1u88ce/?of=copy-d7eb1571a2>