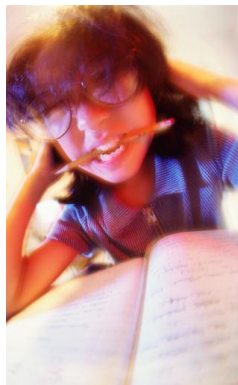


# САМОРЕГУЛЯЦИЯ В БОРЬБЕ С ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ



**Саморегуляция**— это управление своим психоэмоциональным состоянием, воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом. Она помогает снять эмоциональную напряженность, активировать свою деятельность, восстановить силы.

Условно все способы саморегуляции можно разделить на две группы: естественные и искусственные.

**Естественные способы саморегуляции** знакомы каждому: они настолько привычны для человека, что «включаются» помимо его сознания и воли, «сами собой» (неслучайно их иногда называют бессознательными). Наверняка, каждый из вас интуитивно использует множество таких естественных способов саморазрядки и саморегуляции (вы «отсыпаетесь» в выходные дни, потягиваетесь, разминая мышцы после сидячей работы, пьете чай, общаетесь с природой и животными, пользуетесь массажем, танцуете, слушаете музыку).

Задумайтесь и вы, какими естественными способами снятия напряжения, разрядки или, наоборот, повышения тонуса пользуетесь в обыденной жизни (ответы).

**Искусственные способы саморегуляции** – это специально созданные человеком психотехники.

Приведём приёмы саморегуляции, ставшие популярными психотехниками.

## Способы, связанные с управлением дыханием

### Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

\*На счет 1–2–3–4 делайте глубокий медленный вдох (при этом живот чуть выпячивается вперед, а грудная клетка остается неподвижной);

- \* на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- \* затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;
- \* задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

## Способ 2

### **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 в кресле 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.

## *Способы, связанные с управлением тонуса мышц и движением*

### Способ 1

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- \*Сядьте удобно. Если есть такая возможность, закройте глаза;
- \* дышите глубоко и медленно;
- \* пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают зона вокруг глаз, рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- \* постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- \* прочувствуйте это напряжение;
- \* резко сбросьте напряжение (делать это нужно на выдохе);
- \* сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы ощутите появление тепла и приятной тяжести. Если мышечный зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и т.д.).

### **Способ 2**

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

## **Способы, связанные с воздействием слова**

### **Способ 1. Самоприказы**

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Его следует применять в ситуациях, когда вы убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с реализацией этого поведения.

К примеру, в ситуации, где велика опасность «взорваться», наиболее уместны самоприказы типа: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», — они помогают сдерживать эмоции, вести себя достойно. А вот для активизации более уместны иные самоприказы: «Вперед!», «Действуй!».

### **Способ 2. Самопрограммирование**

Порядок действий следующий:

- \* вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями;
- \* сформулируйте текст программы;
- \* повторите его несколько раз; мысленно повторяйте в трудной для вас ситуации.

Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

## Способы самоподкрепления

В случае даже незначительных успехов научитесь хвалить себя, мысленно говорите себе: «Молодец!», «Умница!», «Здорово у меня получилось!». Если для вас «похвала себе» — редкость, находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

### **Упражнение «Экзамен и здоровье» (А.В. Микляева, П.В. Румянцева)**

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш, цветные карандаши. На одной из сторон листа необходимо нарисовать контурный рисунок человека.

Задание: цветными карандашами вам предстоит отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова (мозг), «глаза» и т.д.). А теперь попробуем ответить на вопрос «Как помочь заштрихованным частям организма в период подготовки и сдачи экзамена?» Результат фиксируем на листе.

Подумайте и ответьте на вопрос «Где мое волнение живет?», отметь это на контуре человека. Как обычно ты справляешься с волнением и/или тревогой? Зафиксируй это на листе.

### **Упражнение «Лесенка»**

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш. Подумай и напиши 5-10 ответов на вопрос «Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?» (Например, «Большой объем материала по предмету», «Экзаменационная оценка», «Ситуация экзамена: ответ на вопросы билета перед преподавателем», «Боюсь все забыть и перепутать» и т.д.)

На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5-10 ступенек (сколько ответов - столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуальным образом представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?

### **Психологическая техника «Созидающая визуализация»**

Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

1. Представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.
2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики,

жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

4. У Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

### *И всегда помните правило:*

Не паникуй!

Самое главное – успокоиться и сосредоточиться,  
и тогда успех не заставит себя ждать!