

Пам'ятка випускнику.

Як подолати тривожність під час складання НМТ.

1. Заздалегідь навчайтеся навичкам саморегуляції

Вправа 1 «Продумай заздалегідь».

- Сядьте спокійно в комфортній позі. Якщо хочете, закрийте очі.
- Уявіть себе у важкій ситуації. Наприклад: Відповідь у дошки в присутності директора школи.
- Постарайтеся відчувати себе настільки спокійно, наскільки можете.
- Подумайте, що скажете і що зробите.
- Вигадайте можливі варіанти поведінки до тих пір, поки не відчуєте себе абсолютно спокійно.

Час від часу виконуй вправу перед тим, як опинитися в ситуації, що викликає тривожність. Зроби своєю звичкою продумування складних ситуацій заздалегідь.

Рефлексія. Що ви відчували, коли виконували вправу? Чи вийшло у вас знайти варіанти поведінки і заспокоїтися?

Подолати тривожність також допомагають вправи на розслаблення. Уміння розслаблятися, треба тренувати.

Вправа 2 «Розслаблення під музику» (звучить спокійна, релаксаційна мелодія)

- Сядьте спокійно в комфортній позі.
- Закрийте очі.
- Повільно розслабте м'язи.
- Уявіть, що знаходитесь там, де дуже добре і не треба ні про що турбуватися. Наприклад, на пляжі, де сонце гріє тебе своїми променями.
- Ні про що не турбуйся, просто слухай музику.

Рефлексія. Що відчули під час виконання вправи?

Виконуй вправу якомога частіше, але не рідше, ніж один раз на тиждень. Продовжуй вправу не менше 10 хвилин.

Вправа 3 «Будиночок».

Мета - набуття сили духу, розвиток сили волі.

- Сядьте зручно. Пальці рук сплетіть в кистьовий замок і підніміть над головою - це дах будиночка.
- Закрийте очі, руки тримайте над головою. Вдих - затримка дихання, видих - затримка дихання. Виконувати вправу 1-2 хвилини, кілька разів на день.

Вправа 4 «Кнопка».

Ця вправа непомітна для оточуючих (її можна робити безпосередньо на контрольній, іспиті і т.д.) Можна застосовувати в той момент, коли вам необхідно миттєво розслабитися.

Пам'ятайте, що всілякі затиски є бар'єрами для спокійної роботи мозку.

- Подумки перенесіть в те місце, де вам добре і спокійно. Підключіть всі органи чуття.
- Для того щоб миттєво розслабитися, зняти напругу і відчувати себе впевнено, подумки скажіть: «Кожен раз, коли я злегка натисну на ніготь вказівного пальця, я відразу перейду до приємного, розслабленого стану тіла і свідомості».
- У цей момент злегка натисніть на ніготь великого пальця вказівним пальцем, уявіть і відчуйте себе ще більш розслабленим, відчуйте як вам добре і спокійно.
- Викликавши цей еталонний стан хоча б один раз, ви вже зможете надалі так натренуватися, що він буде виникати автоматично.

Вправа 5. Релаксаційний комплекс «Водоспад»

Сядьте зручніше і заплющте очі. Два-три рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменить по вашій голові... Ви відчуєте, як розслаблюються ваше чоло. Потім рот, як розслаблюються м'язи шиї. Біле світло тече по ваших плечах, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як у спині зникає напруження, і вона теж стає м'якою і розслабленою. А світло тече по ваших грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслаблюються, і ви без зусилля можете глибше вдихати і видихати. Це дає змогу вам почуватися дуже розслаблено й приємно. Нехай світло тече також по ваших руках, долонях, пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають м'якшими. Світло тече по ногах. Спускається до ваших ступнів. Ви відчуваєте, що і вони розслаблюються і стають м'якими. Цей дивний водоспад з білим світлом обтікає усе ваше тіло. Ви почуваетесь зовсім спокійно й безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви усе глибше розслаблюєтесь і сповняєтесь новими силами... Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас так чудово розслабив... Трохи потягніться, випряміться й розплющте очі.

Що робити в ситуації напруги.

А) Заспокойтеся.

«Все буде добре» - ця чітка установка не повинна ніколи вас залишати. Не буває безвихідних ситуацій.

Б) Спробуйте відновити дихання.

Подумайте про ваше дихання. Так як ви зараз схвильовані, мозок дав установку внутрішнім органам працювати в активному режимі. Тому спробуйте відновити дихання. Почніть дихати глибоко і повільно, думаючи про те, як відновлюється робота всіх органів.

- Повільно зроби глибокий вдих.
- Затамуй дихання і порахуй до чотирьох.
- Повільно видихни. Під час видиху говорите заспокійливі вас фрази. Наприклад, «Я спокійний», «Я впораюся», «Я зроблю все, що зможу»
- Повтори процедуру повільний вдих - затримка дихання - повільний видих 4-5 разів.

В) Розслабтесь за допомогою однієї із вправ зазначених вище.

Г) М'язове розслаблення.

- Стисніть кулаки дуже міцно, потім струсіть, скинувши при цьому всю напругу, яка скоує.

Бажаю успіху!