

## ПАМЯТКА ОБУЧАЮЩИМСЯ

### Способы для снижения тревожности, эмоционального напряжения, стресса

1. Перед началом ответственной работы, например, перед экзаменом нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

2. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

3. Благоприятно действует на человека природа. Прогулка по парку, созерцание движения реки или спокойной глади озера и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

4. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Во время стресса на физиологическом уровне происходит накопление тромбоцитов, вырабатывается адреналин, который способствует увеличению частоты пульса и сердечных сокращений. Чтобы снизить выработку адреналина, необходимо использовать физические нагрузки.

Примеры упражнений, которые помогут избавиться от накопленной агрессии: можно попрыгать, как бы пружиня, 200 раз. Можете сделать это дома перед выходом или во время перерыва на экзамене.

Встаньте ровно, руки сожмите в кулаки. Шагайте на месте интенсивно, напрягаясь всем телом. Если есть возможность, кричите или шумно дышите, освобождая напряжение. Проведите так не менее 10 минут. Когда вы почувствуете, что негатив покинул вас, можно остановиться.

Дома вы можете провести отжимание от пола 20-30 раз.

5. Если ты один, то можешь выразить свой гнев и напряжение, порвав бумагу, поколотив подушку или выжимая полотенце, можно и сухое.

6. Упражнение «Гимнастика против стресса».

Это упражнение доступно для выполнения практически в любом месте. Оно помогает сосредоточиться, поскольку основано на согласовании работы полушарий мозга.

Возьмитесь правой рукой за левое ухо, при этом рука должна проходить над головой. Два пальца левой руки, средний и указательный, поставьте на кончик носа. После этого поменяйте руки местами. Чем быстрее это будет у вас получаться, тем лучше. При всей кажущейся простоте это упражнение для снятия стресса - действенный способ привести себя в чувства.

### 7. Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: Повышение эмоционального фона, профилактика депрессивных состояний.

Необходимы бумага и ручка. Инструкция: нарисовать или написать в течение 5 минут все, что раздражает в большой степени.

Затем нужно порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро.

8. Растяжка. Чувство тревоги «живет» на шее ниже затылка. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Научимся это снимать. Необходимо руки сложить за спиной «замком». Потянуть их, напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.

9. Потягивание. Универсальное упражнение. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь.

10. Улыбка передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат - чувство радости или расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10—15 секунд. А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь.

### 11. «Воздушный шарик»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ход упражнения: встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1 – 2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выдыхать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

### 12. Упражнение «Напряжение-расслабление»

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. Напрягите и расслабьте спину и плечи.
9. Напрягите и расслабьте кисти рук.
10. Напрягите и расслабьте предплечья.

11. Напрягите и расслабьте шею.
12. Напрягите и расслабьте лицевые мышцы.
13. Напрягите все тело, затем расслабьте.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

### 13. Упражнение «Перезагрузка»

В то время, когда вам кажется, что голова может взорваться, а нужно еще больше сконцентрироваться и довести дело до конца, вам поможет именно это упражнения. Оно поможет прийти в себя также после особенно сильного эмоционального напряжения, серьезных деловых встреч, а также подойдет для совершения своеобразной умственной перезагрузки.

Совершите вдох сквозь нос, задержите на секунду дыхание, после чего выдохните также сквозь нос. Все три элемента совершаются с равным счетом, вдох на пять счетов, задержка также на пять и выдох на пять счетов. В это время нужно сидеть, соединив кончики пальцев обеих рук – это отлично уравнивает правое с левым полушарием. Повторите упражнения на протяжении 2-х минут.

### 14. Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация).

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте негативную ситуацию, которую необходимо забыть, которая вызывает раздражение. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка с листа не исчезнет. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова «возьмите» ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

15. Упражнения, которые помогают избавиться от волнения. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнения спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох. Повторить пять раз.

Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается.

Эти упражнения способствуют запоминанию важных вещей, поэтому они уместны, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев. Будьте уверены — ваши **нервы** не подведут в ответственный момент.