

# **Эмоциональные разрядки перед опросами, экзаменами.**

В ожидании выступлений, в теле начинает вырабатываться адреналин. Именно он виноват в напряжении. Когда напряжение действительно велико перехватывает даже дыхание. Быстрые движения разгоняют по телу адреналин и снимают парализующее мышечное напряжение.

Неплохо рано утром перед опросом, экзаменом позаниматься гимнастикой (упражнения должны содержать элементы аэробики и некоторые упражнения на растяжку). За несколько минут до выступления бодро пройтись, где бы не находились: вокруг здания, вверх-вниз по лестнице или даже просто по коридору. Любая двигательная активность уравновешивает эмоции.

## **Универсальные экспресс-приемы для снятия отрицательного мышечного напряжения.**

Через ... напряжение.

- Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.
- Негативные чувства «живут» на загривке, поэтому важно расслабить плечи. Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите три раза, повращайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.
- Сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки (во время потягивания в организме выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»). Расслабьтесь. Встряхните кисти.
- Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице в течение 10–15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте тепло, которое расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние!
- Упражнение на улучшение мозгового кровообращения. Скрестив пальцы на затылке, поднять голову, смотреть вверх, руками стараться согнуть шею. При этом, напрягая мышцы шеи, стараться препятствовать этому движению.

**УСПЕХОВ НА КОНТРОЛЬНОЙ!**

## Дыхание.

В волнительные моменты, когда «захватывает дух», обычно начинают дышать «мелко», только верхней частью легких. Такое дыхание изнуряет, принуждает делать вдохи и выдохи во время речи, повышать и понижать голос, что нежелательно, поэтому

- Начав говорить, дышите равномерно и свободно. Сделайте вдох и говорить начинайте только при выдохе. Ваш голос при этом будет глубже и звук более управляемым.
- Перед самым выступлением не пейте горячих возбуждающих напитков. Лучше смягчить голосовые связки теплой водой с кусочком лимона. К тому же лимон — один из основных продуктов, снимающих стресс.
- Если во время речи пересохло горло, а под рукой нет воды — слегка покусайтесь язык, это вызовет слюноотделение и «смажет» связки.
- При внезапных приступах тревоги, страха помогает дыхательная техника: сядьте свободно на стуле, закройте глаза, и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре — на задержку дыхания, четыре — на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание.

## Сознание.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Желательно научиться входить в особое состояние сознания: «вдохновение», «благодать»... овладев этой техникой.

Научиться этому помогут следующие упражнения:

- Сядьте удобно, как бы в положении — размякли на солнышке, не хочется даже двинуть пальцем. Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Вначале дышите произвольно и неглубоко. Затем глубоко вздохните и выдохните через рот узкой и слабой струей. Образно представьте свое тело, начиная с ног и до головы. Повторите это упражнение 6–8 раз и во время выдоха каждый раз мысленно произносите: «Я избавляюсь от неприятных эмоций». Во время последних двух выдохов говорите: «Я свободен от неприятных эмоций». Затем напрягите мышцы рук и ног, расслабьте их. Три раза вздохните, имитируя зевок. Затем встаньте и улыбнитесь, вспоминая, что-нибудь приятное.
- Лежа на спине с закрытыми глазами один раз медленно и настойчиво мысленно произнести: «Я совершенно спокоен». Затем образно и возможно более ярко представить себе: «Моя правая рука очень тяжелая... Она наливаются свинцом... Тяжесть разливается по всему телу... Все тело стало очень тяжелым, расслабленным... Появляется приятное чувство тепла ... Тепло растекается по всему телу... Я охвачен теплом как в теплой ванне... Я спокоен и весел... Улыбаюсь... Дыхание спокойное, ровное, глубокое... Заряжаюсь внутренней энергией... Свежесть и бодрость наполняют

меня... Впереди плодотворный день... Я полон сил и бодрости... Много и упорно готовился... Уверен в своих силах... Я хочу встать и действовать... Встаю!».

- Формулы оптимального состояния (требуют многократного повторения ежедневно утром после сна и вечером перед сном, а также при необходимости):

«Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!»

«Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю!»

«Я совершенно спокоен/а! Я собран/а! Мыслю четко!»

- Примерные программы самовнушения

- Для оптимизации настроения:

«Я собран/а и уравновешен/а; у меня приподнятое, радостное настроение; я хочу быть активным/ой и бодрым/ой; я могу быть активным/ой и бодрым/ой; я буду чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен/а и полон сил; я — оптимист/ка».

- Для настройки на открытый урок:

«Я совершенно спокоен/а; я вхожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и расскованно; владею собой; мой голос звучит ровно, уверенно; я могу хорошо отвечать на уроке: настроение бодрое; мне самому/ой интересно на уроке; я спокоен/а и уверен/а в себе».

Упражнения-самовнущения требуют веры в успех и длительной ежедневной тренировки (по 3–5 минут утром и вечером в течение 2–3 недель).

Внушение состояния покоя и мышечного расслабления сами по себе уже способствуют уменьшению эмоционального напряжения.

Приведенные выше психолого-педагогические приемы были обсуждены на педагогическом совете, методических объединениях, использовались на тренингах и активно применяются учителями на уроках.

Эффективность использования этих приемов оценивается путем метода наблюдения за учащимися во время проведения уроков и метода анкетирования учащихся и педагогов.

Количественный результат анкетирования можно представить в таблице.

	Учебные годы		
	2012-2013	2011-2012	2010-2011
Ученики:	% выборов		
Нравиться использование приемов снятия эмоционального напряжения на уроке	91	89	80

Не нравиться использование приемов снятия эмоционального напряжения	9	11	10
Какие приемы больше нравятся	физкультминутки, кричалки	физкультминутки, кричалки	физкультминутки, кричалки
Учителя:	% выборов		
Используют приемы снятия эмоционального напряжения	77	75	76
Не используют приемы снятия эмоционального напряжения	23	25	24
Какие приемы чаще используют	физкультминутки, кричалки, релаксации	физкультминутки, кричалки	физкультминутки, кричалки

Выводы:

Количественный анализ результатов анкетирования учащихся/воспитанников ДЮП и педагогов позволяет судить о том, что достаточно большое количество учителей используют на своих уроках приемы для снятия эмоционального напряжения на уроке и при подготовке к экзаменам.

Качественный анализ метода наблюдения за учащимися во время проведения уроков позволяет сделать вывод о том, что использование приемов снятия напряжения на уроке улучшает настроение учащихся, помогает снять стрессовые состояния перед различными видами контроля и не нарушает ход занятия, если предварительно планируется педагогом.