

Приемы снятия психоэмоционального напряжения

Точечный массаж

Очень часто начинает болеть голова, наваливается усталость, ничего не хочется делать. Тогда на помощь придет **точечный массаж**, который является разновидностью рефлекторного массажа. В его основе - механическое воздействие пальцем на биологически активные точки, имеющие рефлекторную связь (через нервную систему) с различными внутренними органами и функциональными системами. Доказано, что массаж определенных биологически активных точек является одним из самых простых, эффективных и безвредных методов повышения резистентности и функциональной активности. Используется для профилактики заболеваний и в период реконвалесценции.

1-я точка – бугорок на груди (чуть выше середины грудины) – связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже уменьшается кашель.

2-я точка – над яремной вырезкой на груди - связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, с вилочковой железой. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям дыхательных путей.

3-я точка – на шее сзади (симметричная). Массаж активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

4-я точка – симметричная у крыльев носа. Связана с передней и задней долями гипофиза. Массаж этой зоны улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой пазухи. Восстанавливается носовое дыхание.

5-я точка – симметричная, у начала бровей. Связана со слизистой оболочкой решетчатых полостей носа и лобных пазух, с лобными отделами головного мозга. Массаж этой зоны улучшает кровоснабжение слизистой оболочки верхних отделов полости носа.

6-я точка – симметричная, у козелка ушной раковины. Одновременно можно проводить массаж всей ушной раковины, мочки уха. Тонизирующее действие на весь организм.

7-я зона – кисти рук. Проекция всех органов. Массаж в виде потирания, разминания, воздействие возможно с помощью аппликаторов, (игольчатых, в том числе аппликатор Ляшко (Малышок), пластмассовых и т.д.)

Зарядка для глаз

Головные боли могут быть вызваны сильным перенапряжением глаз.

Попробуйте выполнить **несколько простых упражнений зарядки для глаз.**

Комплекс №1.

- Закрывать глаза, сильно сжать на счет 1-4, затем открыть расслабить мышцы, посмотреть в даль на счет 1-6. Повторить 4-5раз.
- Посмотреть на кончик носа, задержать взгляд на счет 1-4, закрыть глаза 1-4, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5раз.
- Не поворачивая головы, посмотреть влево, задержать взгляд на счет 1-4, вправо задержать взгляд на счет 1-4, затем прямо задержать взгляд на счет 1-4. Повторить 4-5раз.
- Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз; потом прямо на счет 1-6; затем налево вверх, направо вниз.
- Повторить 4-5раз.

Комплекс №2

- ✓ Закрывать глаза, не напрягая мышцы на счет 1-4, затем широко открыть, посмотреть в даль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ✓ Посмотреть на кончик носа, задержать взгляд на счет 1-4, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ✓ Не поворачивая головы (голова прямо), медленно сделать круговые движения глазами в одну и в другую стороны, затем посмотреть прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Комплекс №3

- Не поворачивая головы (голова прямо), поморгать, не напрягая мышцы, на счет 10-15
- Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами отвести глаза влево на счет 1-4, вправо на счет 1-4, затем прямо на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4, поднять вверх на счет 1-4. Повторить 4-5 раз.
- Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины

Еще одна причина, вызывающая усталость глаз, головные боли, напряжение в мышцах спины: нарушение осанки, неправильная поза за партой. **Попробуем укрепить мышцы спины:**

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены. При этом затылок, лопатки, ягодицы, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку, как в упражнении №1. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

3. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодицы должны касаться стены.

4. И.п. такое же, как в упражнении № 3, расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в Ип.

5. Принять правильную осанку, как в упражнении №1. Ходьба по залу (по классу) с остановками, с сохранением правильной осанки.

Можно выполнить следующие комплексы упражнений, сидя за партой:

Комплекс №1.

Ип – руки на краю стола, встать, сесть.

1. Ип – руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до

спинки сидения, вернуться в Ип. То же в другую сторону.

2. Ип – руки над головой, потянуться

Комплекс №2

1. Ип – руки на столе. Сгибание пальцев в кулаки, разгибание.

2. Ип – руки над головой, встряхивание.

3. Ип – руки за головой. Повернуть туловище влево, вернуться. То же в другую сторону.

Комплекс №3 выполняется стоя.

1. Ип – основная стойка, руки на поясе. Наклоны вперед, назад, в стороны.

2. Ип – основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Переваливание с ноги на ногу.

3. Ип - основная стойка, руки на поясе, вдох руки вверх - потянулись, выдох -наклон вниз, руки расслабить, покачать.

Каждое упражнение повторять 3-4 раза.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

Для улучшения мозгового кровообращения, снятия проявлений синдрома вегетососудистой дистонии воспользуемся некоторыми упражнениями дыхательной гимнастики:

Упражнение №1.

Исходное положение (И.п.) - сидя на стуле голову наклонить направо, и.п., голову наклонить налево, и.п., голову наклонить вперед, плечи не поднимать, И.п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

Упражнение №2.

И.п. - сидя, руки на поясе, поворот головы направо - И.п., поворот головы налево, - И.п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

Приёмы совладения с экзаменационной тревожностью

1. Приспособление к окружающей среде. Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги – члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места. Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи – демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

2. Переименование. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное

мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

3. Разговор с самим собой. Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

4. Систематическая десенситизация. Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» *ситуаций, вызывающих страх*. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Встать утром и выслушать мамины указания.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков – титульных листов.
- Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (3-5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять

не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: - Правая рука тяжелая». Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая». Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Приёмы , мобилизирующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода, чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие – правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «**перекрестный шаг**» и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя,

приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий *на* букву - X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение косоугольного креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «**энергетическое зевание**». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей); соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

Когнитивные процессы и питание, способное:

- Улучшить память :
 - при заучивании наизусть помогает морковь (за счет стимуляции обмена веществ);
 - ананас помогает удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков (любимый фрукт театральных и музыкальных звезд);
 - авокадо – источник энергии для кратковременной памяти.
- Сконцентрировать внимание:
 - креветки – деликатес для мозга – снабжает жирными кислотами;

– репчатый лук помогает при умственном переутомлении, психической усталости ;

– орехи особенно хороши для умственного «марафона» (доклада, конференции, концерта, длительной поездки за рулем).

- Достичь творческого озарения:

– инжир – лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий;

– тмин провоцирует рождение гениальных идей, творческую активность мозга;

- Успешно грызть гранит науки:

– капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы;

– лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации;

– черника – идеальный «промежуточный корм» для студентов.

- Для поддержки хорошего настроения:

– Паприка способствует выделению «гормона счастья» - эндорфина;

– Клубника быстро нейтрализует отрицательные эмоции;

– Бананы, шоколад, мороженое содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал «Вы счастливы»