

## **НАВИЧКИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ІСПИТІВ**

**Саморегуляція** – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Навички емоційної саморегуляції допоможуть зняти психологічну напругу у період підготовки до тестування та під час іспиту, допоможуть досягти успіхів. І тоді впевненість, яку дає влада над самим собою, допоможе долати стрес перед відповідальними іспитами, адже це тренування до випробувань, яких не можна уникати у житті.

### **Ефекти саморегуляції:**

- ▶ ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості),
- ▶ ефект відновлення (ослаблення проявів втоми),
- ▶ ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

### **Способи саморегуляції:**

- ▶ сміх, посмішка, гумор;
- ▶ роздуми про хороше, приємне;
- ▶ різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів;
- ▶ розглядання квітів в приміщенні, пейзажу за вікном, фотографій, інших приємних або дорогих серцю речей;
- ▶ уявне звернення до вищих сил (Бога, Всесвіту, великої ідеї);
- ▶ «купання» (реальне або уявне) в сонячних променях;
- ▶ вдихання свіжого повітря;
- ▶ читання віршів;
- ▶ висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так.

### **Вправи, які допоможуть у період підготовки до іспитів**

#### **Вправа «Асоціації»**

Зверніться до вашої підсвідомості – назвіть слова-образи, які виникають у вас, коли ви думаєте про майбутнє тестування. Ваші асоціації пов'язані з тривогами, непевністю у своїх силах? Дуже важливо змінити цей настрій на конструктивний, спрямований на плідну підготовку до тестування, на успіх. Існує кілька способів досягти цього. У період підготовки до іспиту для того, щоб змінити свій стан від тривоги до впевненості, спробуйте створити у своїй свідомості образ успіху: чітко уявляйте його (символи, предмети, ситуації та ін.).

#### **Вправа «Перетворення»**

Завдання перше – написати на одній половині аркуша паперу позитивні моменти іспиту, на другій - негативні.

Друге завдання – обговорити виписані позитивні і негативні моменти іспиту і постаратися перетворити негативні моменти на позитивні або нейтральні.

### **Вправа “Реклама”**

Фахівці з реклами добре знають силу повторення. Ми чуємо рекламу багато разів на день, бо нас хочуть переконати у чомусь. Зробіть таку рекламу для себе. Напишіть свій власний лозунг. Почніть так: «Щодо моєї участі в іспитах, то я хотів(ла) би, щоб...». Продовжте цей рядок. Неодмінно закінчіть словами: «І я можу це зробити! Я – спокійний і впевнений у собі. Я відчуваю бадьорість та впевненість в собі!» Перечитуйте це гасло кожного разу перед сном. Повірте у свої сили.

Цю вправу корисно поєднувати ще з такою порадою: проставте за календарем дати, коли що треба вивчити і повторити. Прикріпіть цей список удома біля свого робочого місця і власноруч вносьте до нього позначки про «складання» вивченого матеріалу. Коли ви не вкладаєтесь у графік, то можете ущільнити повторення деяких тем. Якщо ж ви виконуєте його вчасно, у вас знизиться почуття тривоги. Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій: радості; успіху; впевненості у своїх силах.

### **Вправа “Енергія світла”**

Сядьте розслаблено, із заплющеними очима, руки вздовж тіла, ноги - на ширині плечей. Уявіть собі: у вашому сонячному сплетінні є згусток енергії, що випромінює сильне світло. Визначте для себе його колір. Уявіть собі, що світло стає дедалі інтенсивнішим і виривається з вашого тіла, з пальців рук і ніг, з голови. Уявіть собі, що ваше тіло світиться, як сонце, що вся кімната сповнилася світлом. Тепер світло, що виходить від вас, проникає все далі... за цю кімнату... за будинок... воно досягає все навколо, всю нашу країну, ліси, гори і міста. Уявіть собі, що світло наповнює ваш живіт і поступово заливає груди... стегна... плечі... спину.. коліна... лікті... потилицю... обличчя... ступні... кисті... пальці рук і ніг... Дозвольте цьому світлу заповнити все ваше тіло. А тепер уявіть собі, що світло поширюється далі й далі, поки не вкриє всю Землю... Цю вправу можна робити самому, коли відчуваєте втому при підготовці до тестування.

А зараз ви - неймовірно сильний маяк, і з вашого тіла б'є джерело потужної енергії. Збережіть у собі це відчуття сили та життєвої енергії. Потягніться трішки й розплющіть очі. Ви знову свіжі й бадьорі, готові ефективно працювати до самовдосконалення і виховання характеру. Створений портрет ідеального студента бажано почепити у своїй кімнаті на видному місці і підписати: «Я та іспит». Кожного разу, дивлячись на цей плакат, говорити самому собі: «Я – такий. У мене все буде добре. Я вірю у свої сили».

### **Вправа “Хмаринка впевненості”**

Індіанська приказка стверджує, що чекання смерті гірше від самої смерті. Справді, коли на нас чекає якась відповідальна справа, напередодні більшість із нас починає нервуватись, переживати. Важливо не дати тривозі взяти гору над нами. Головне не

зациклюватися на своїх переживаннях. Скласти список речей, які можуть відволікти від хвилювання напередодні іспиту. На паперових зірочках пишуть найвдаліші варіанти і приклеюють їх на картонну хмаринку впевненості.

## **Вправи, які рекомендовано виконувати перед самим іспитом та під час його проходження**

### **Вправа «Кольорове дихання»**

Сядьте на стілець і тримайте спину прямо. Покладіть руки на коліна долонями догори. Вдихніть глибоко й видихніть без паузи між вдихом і видихом. Вдих трохи швидший, ніж видих... Якщо хочете, можете надати своєму диханню якогось кольору. Наприклад, видихаєте сіре повітря. Уявіть, що ви видихаєте своє занепокоєння, свій страх, своє напруження. А повітря, яке ви вдихаєте, надайте якогось іншого, приємного кольору, наприклад, блакитного. Ви вдихаєте спокій, впевненість і легкість. Цю техніку краще застосувати перед початком іспиту, щоб заспокоїтися, упорядкувати думки.

Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним. Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим.

### **Подорож по кімнаті**

Коли нервуєте і дратуєтесь, а потрібно заспокоїтись – відшукуйте очима в приміщенні, де ви знаходитесь усі сині об'єкти, детально промовляючи при цьому, що конкретно ви бачите. Це дасть команду мозку переключити увагу (заміщення домінанти) і, як наслідок, зменшить симптоми хвилювання.

Далі зробіть кілька глибоких повільних вдихів-видихів. Уявіть, що ви на березі річки. Теплим, сонячним днем. До вас підпливає човен. Уявіть, як ваше роздратування, страх набирають певної фізичної форми (на ваш розсуд це можуть бути червоні цеглини, або великі сірі коробки, або миші, або інше, що малює ваша уява). Ваше завдання – наповнити човен своїми негативними переживаннями. Коли робота закінчена – уявіть як човен відпливає. Спостерігайте як він віддаляється. Чим він далі – тим легше стає самовідчуття.

### **Вправа «Релаксація на контрасті»**

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити. Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх.

- ▶ Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.
- ▶ Напружте й розслабте ступні ніг.
- ▶ Напружте й розслабте гомілки.
- ▶ Напружте й розслабте коліна.

- ▶ Напружте й розслабте стегна.
- ▶ Напружте й розслабте сідничні м'язи.
- ▶ Напружте й розслабте живіт.
- ▶ Розслабте спину й плечі.
- ▶ Розслабте кисті рук.
- ▶ Розслабте передпліччя.
- ▶ Розслабте шию.
- ▶ Розслабте лицьові м'язи.
- ▶ Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здається, що повільно пливете,— ви повністю розслабилися.

### **Вправа «Піджак на вішалці»**

Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.

### **Вправа для формування впевненості у собі**

Отже, ви можете повернути собі впевненість, якщо будете сидіти з бадьорим виглядом, діятимете і говоритимете так, наче ви вже пройнялися бадьорістю. Ви впевнено даєте відповіді на запитання тесту чи іспиту, у вас світла голова, ви міркуєте логічно, швидко, аргументовано, згадуєте потрібну інформацію, відчуваєте радість та задоволення.

### **Вправа «Точка уваги»**

Великим пальцем лівої або правої руки необхідно натиснути на точку уваги, яка розташована на долоні іншої руки, посередині. Натискання повторювати 5-10 разів. Повторити операцію на іншій руці. На кожне натискання повинен припадати вдих, при ослабленні натискання видих. Вправу виконувати спокійно.

### **Вправа, яке сприяє запам'ятовуванню важливих речей і знижує стрес.**

Сильно стиснути пальці в кулак, при цьому великий палець повинен бути всередині кулака. На кожне послаблення – видих, стиснення – вдих. Виконувати вправу треба з закритими очима.

### **Вправа «Вір у себе!»**

Перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто повірить у себе.

- Якщо ти думаєш, що програєш, то програєш.
- Якщо ти думаєш, що не зможеш, то не зможеш.

- Якщо ти хочеш, але боїшся, то не досягнеш мети.
- Якщо ти чекаєш на невдачу, вона прийде до тебе.
- Успіх завжди з тим, хто його прагне.
- Справжній двобій відбувається у твоєму розумі.
- Якщо ти думаєш про перемогу, то переможеш.
- Повір у себе, щоб виграти.

**Бажаю успіхів!**