

**Консультация педагога – психолога на тему:**

**«Психологическая готовность студентов в ситуациях повышенной социально – интеллектуальной ответственности  
(Как подготовиться к сессии. Приемы саморегуляции)»**



Сессия - огромный стресс для всего студенческого организма, большая психологическая нагрузка.

Больше всего вызывает страх во время сессии неизвестность и невозможность повлиять на ситуацию.

*Смотри на всё в перспективе. В данный момент экзамены кажутся тебе самым значительным событием, но с*

*точки зрения всей твоей дальнейшей жизни – это всего лишь решение очередной жизненной задачи.*

Подготовка к сессии — это всегда период стресса, особенно если вам тяжело найти время или собраться с силами, чтобы начать необходимую работу. Однако справиться со стрессом и в то же время получить высокие оценки вполне реально, если вы найдете режим и техники обучения, которые подходят именно вам.

**Метод №1**

**Подготовьтесь к обучению**

**1. Определите свои цели.** Определите, какую оценку вы хотели бы получить на каждом экзамене, и подумайте, что вам нужно будет для этого сделать.

**2. Составьте план обучения.** Грамотно распределяйте своим силы. Эффективный и реалистичный план обучения — это важнейший фактор для получения хороших оценок.

Придерживайтесь расписания. При планировании учитывайте перерывы и потенциальные факторы отвлечения. Страйтесь выучить самые сложные вопросы в первую очередь.

**3. Начните готовиться заблаговременно.** Начиная готовиться заранее, вы будете испытывать меньше стресса и тревоги и будете более уверены в себе.

**4. Соберите необходимые материалы.** Соберите и организуйте все материалы и источники, которые необходимы вам для удачной сдачи экзаменов. Соберите все свои лекционные конспекты, старые тесты и задания, раздаточные материалы, прошлые контрольные и соответствующие учебники.

**5. Выберите место для учебы.** Правильное место — это важный аспект эффективного обучения.

**6. Используйте учебное время.** Большинство преподавателей очень рады, когда их ученики проявляют интерес к предмету, и будут счастливы ответить на любые вопросы, которые могут у вас возникнуть. Обязательно сходите на предэкзаменационную консультацию, где зададите интересующие вопросы преподавателю.

**7. Организуйте групповое обучение.** В групповой обстановке вы можете делиться идеями, вместе прорабатывать трудные задачи и задавать вопросы, которые вы боитесь задать преподавателю. Кроме того, вы можете разделить объем работы между членами группы.

### **Метод №2**

#### **Готовьтесь эффективно**

**1. Занимайтесь периодами в 20–50 минут.** Если вы будете стараться заниматься в течение более длительных периодов, вы будете быстро уставать, и обучение не будет эффективным.

**2. Делайте частые перерывы.** Перерыв позволит вашему мозгу обработать всю информацию, которую он только что получил, и набраться сил перед продолжением работы. Необходимо делать перерыв на 5–10 минут каждые 20–50 минут обучения и получасовой перерыв приблизительно каждые 4 часа.

**3. Разделите объемный материал на небольшие, простые задания.** Учеба может казаться утомительной и непосильной задачей, когда вы намереваетесь изучить целую тему в течение продолжительного сеанса обучения. Тем не менее, цель будет гораздо более достижимой, если вы разделите тему на более мелкие части, которые можно охватить в течение небольших коротких занятий.

**4. Делайте эффективные заметки.** Собственные заметки и конспекты очень важны для эффективного обучения. Можно информация, которую необходимо запомнить, нарисовать в виде таблиц, схем, формул на листах бумаги.

**5. Избегайте зурбрежки.** Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. Не надо стремиться выучить к экзамену все (это невозможно) — лучше подчеркивать, выписывать и конспектировать важные места.

**6. Объясните материал кому-то другому.** Если вы сможете рассказать так, что человек (который не изучал эту тему) все поймет, это станет хорошим признаком того, что вы усвоили материал.

**7. Проверьте себя.** Когда изучите весь материал, который, скорее всего, будет на экзамене, попробуйте попрактиковаться сдавать его. Это отличный способ проверить свои знания и понимание материала.

### **Метод 3**

## Техники обучения

1. **Используйте технику «спрячь-запиши-сравни».** Этот метод работает подобно объяснению предмета другому человеку, просто его можно использовать самостоятельно. После того как закончите изучать конкретную тему и выпишете все соответствующие термины и определения, попробуйте закрыть свои заметки и переписать все по памяти. Когда закончите, снова загляните в свой конспект и сравните его с тем, что только что записали. Если два источника практически одинаковы, значит вы хорошо понимаете изученный материал.

2. **Используйте повторение.** Это один из самых популярных методов обучения. Нужно пересматривать информацию снова и снова — читать, писать или повторять вслух — пока не усвоите ее полностью. Повторение может стать эффективным методом обучения, но обычно необходимо проверять себя, чтобы убедиться, что информация действительно хорошо изучена.

3. **Попробуйте превратить материал в историю.** Вместо того чтобы изучать скучные, монотонные списки и факты, попробуйте превратить изучаемый материал в захватывающую и увлекательную историю, которую вы сможете легко запомнить. Добавьте в свою историю описания, даты, места и определенные ключевые слова, запишите ее или расскажите вслух, чтобы она лучше отложилась в памяти.

4. **Сделайте аудио записи своих конспектов и фрагментов текста из учебников, и вы можете учить материал на ходу.**

## Метод №4

### Управляйте стрессом

1. **Питайтесь здоровыми продуктами и занимайтесь спортом.** Важность правильного питания и спорта во время периодов интенсивного обучения невозможно переоценить. Здоровая пища даст вам больше энергии и повысит концентрацию во время подготовки к экзаменам, а физическая нагрузка поможет освежить голову и выпустить стресс (свежие овощи, мясо, яйца, ржаной хлеб, печень

2. **Высыпайтесь.** Все вложенные силы и старания могут оказаться напрасными, если вы просто не выспитесь. Как показали исследования ученых, именно во время сна происходит перевод информации, полученной за день из оперативной в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала.

3. **Избегайте нервных людей.** Беспокойство может быть чрезвычайно заразительным, так что пострайтесь избегать одногруппников, которые сильно нервничают из-за экзаменов, либо людей, которые нервничают в принципе. Спокойный, методичный подход к работе всегда побеждает стресс.

**4. Скажите «нет» отвлекающим факторам.** Мы легко отвлекаемся во время учебы, но постарайтесь всегда иметь в виду свои долгосрочные цели и быть твердым. Если вы позволите себе отвлечься от учебы сейчас, в конечном итоге вы будете пытаться зазубрить материал за неделю до экзамена, что невероятно повысит ваш уровень стресса. Учитесь в дисциплинированной и постоянной манере, тогда вы будете чувствовать себя гораздо более спокойным и подготовленным, когда наступит время экзамена.

**5. Развлекайтесь.** Составьте интенсивный график обучения на неделю и постарайтесь не отходить от него. Однако не забывайте выделять себе свободное время в выходные, чтобы расслабиться и развеяться. Выдите куда-нибудь с друзьями, сходите в кино или просто проведите время с семьей. Если вы неустанно работали в течение недели, не нужно чувствовать себя виноватым из-за того, что вы расслабитесь на выходных. Вам это необходимо!

**6. Визуализируйте успешную сдачу экзаменов.** Попробуйте представить себя уверенным и расслабленным в день экзамена. Затем представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы получили желаемую оценку. Визуализация поможет мотивировать себя к выполнению необходимых шагов для достижения целей. Помните: если вы верите, что можете это сделать, значит, вы и вправду можете!

Уровень стресса значительно повышается на устных экзаменах, когда решающее значение имеют и психологическая устойчивость, и владение речью, и умение правильно построить свой ответ и продемонстрировать свои знания. Несколько меньше стресс на письменных экзаменах.

#### **Поведение на письменном экзамене:**

- если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе "Стоп!" Это слово нужно произнести вслух как команду;
- всегда помни: всё, что происходит в твоём организме, полностью управляет твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твоё сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я всё знаю»;
- после этого приведи в норму свое дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания.
- постарайся не реагировать на отвлекающие моменты и максимально сосредоточиться на выполняемой работе;
- просмотри весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
- не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл;
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы

потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

### **Поведение на устном экзамене:**

- не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета.

- Сосредоточь своё внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать;

- собираясь отвечать на билет, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечу на все вопросы»;

- поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять своё волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Веди себя уверенно, но не развязно;

- учти, что к чёткому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесётся более благосклонно, чем пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шёпотом.

- если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к нёбу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд! Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.

### **Психологическое состояние в период сессии**

При приближении экзаменов большинство людей испытывают тревогу. Часто студентов деморализуют первые признаки появления этого состояния. Но психологам и физиологам известно, что тревога имеет не только отрицательные, но и положительные свойства - это признак готовности человека действовать (признак активации). Тревогу испытывают большинство людей, и она помогает ответить, выступать как можно лучше. Как ещё можно помочь себе избавиться от страха и тревоги? Вот несколько советов:

1 - Использование роли. В трудной ситуации ярко представить себе пример для подражания (в ситуации экзамена это может быть любимый преподаватель), войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».

2 - Контроль голоса и жестов. По голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Кроме того, уверенный (но не наглый) вид поможет произвести благоприятное впечатление на

экзаменатора.

3 - Улыбка. Когда вы особенно волнуетесь и боитесь, встаньте перед зеркалом и улыбайтесь (пусть первое время это будет насилино). Через 3-4 минуты вы убедитесь, что страх отступает. Это очень эффективный приём, так как улыбаться и бояться одновременно человек не может.

4 - Дыхание. Ритмичное дыхание очень важно для снятия напряжения. При сильном волнении можно сделать выдох вдвое длиннее, чем вдох (5-8 раз). Если напряжение крайне сильное - сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

5 - Доведение ситуации до абсурда. Если вам страшно, покажите этот страх внешне, как бы дурачясь. Полязгайте зубами, пусть у вас стучат коленки, продемонстрируйте, как вы дрожите от страха. Увидите, вам самим станет смешно, а страх уйдет.

6 - Избегайте заражения тревогой и страхом. Если вы находитесь в группе, которой предстоит экзамен, обязательно найдётся человек (или несколько), который очень боится, говорит об этом вслух, рассказывает страшные истории о звере-преподавателе, буквально излучает энергию страха и создаёт вокруг себя поле ужаса. Не поддавайтесь!

Состояние паники очень заразно. Отойдите от этого человека подальше и уведите оттуда своих друзей. Если уйти некуда или нельзя, говорите о чём-нибудь своём, нейтральном, приятном. Постарайтесь изменить общий настрой группы.

На экзамене проверяются не только ваши знания по предмету, но и испытываются ваши человеческие качества: характер, умение владеть собой в чрезвычайной ситуации, ваша состоятельность как личности с определённой жизненной позицией, ваше умение мыслить и анализировать!

## **Приемы саморегуляции.**

**Саморегуляция** – это важная часть человеческой психики, и каждому человеку полезно ею владеть. Речь идет об управлении своим психическим и эмоциональным состоянием, и это, несомненно, очень полезное качество. Воздействуя на себя с помощью мыслительных образов, управляя дыханием или используя другие приемы, человек может довольно быстро «прийти в себя».

Под саморегуляцией подразумевается оценка ситуации и корректировка собственной активности непосредственно индивидом. Как следствие, происходит

корректировка результатов действия. Существует произвольная и непроизвольная саморегуляция.

Произвольная форма характеризуется сознательным контролем поведения с целью достижения желаемого. С помощью осознанной саморегуляции человек развивает индивидуальность. Непроизвольная больше направлена на выживание и самосохранение – срабатывают подсознательные механизмы защиты.

### **Функции саморегуляции**

Важно понимать основные функции саморегуляции в психологии, для осознания ее ценности. Она меняет психическую активность, что позволяет личности достигать равновесия состояний и гармонии.

В свою очередь это обеспечивает нас такими существенными преимуществами:

- Сдерживание первых негативных порывов в конфликтной ситуации. Человек, владеющий методами саморегуляции способен погасить конфликт в зародыше.
- Рациональный анализ ситуации в момент кризиса или стресса. Очень важное качество, улучшающее жизнь любого человека и его окружения.
- Накапливание сил. Впрочем, силы важно не только накопить, но и восстановить, и саморегуляция отлично справляется с этим.
- Противостояние невзгодам. От того, как мы противостоим проблемам, зависит последующее качество нашей жизни и гармония в отношениях с окружающими.

### **Механизмы естественной саморегуляция.**

Одними из наиболее доступных методов саморегуляции являются естественные приемы регуляции.

Их довольно много, перечислим самые простые и распространенные:

- классическая музыка;
- прогулка на природе;
- полноценный сон;
- юмор, смех, улыбки;
- вдыхание свежего воздуха;
- размышления о позитивных вещах;
- созерцания красивого пейзажа;
- созерцания фото с близким человеком, приятных памятных вещей;
- солнечные ванны;
- общение с приятной личностью.

## **Дыхательные упражнения**

### *Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание»*

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение - сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

#### *Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание»*

Для того, чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение — такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем — полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

#### *Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание»*

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

Исходное положение — то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух — живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

### **Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом**

#### *Упражнение 1. «Мобилизующее дыхание»*

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;  
8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;  
8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома — мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнивать к скорости шагов.

#### *Упражнение 2. «Ха-дыхание»*

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки 1 вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох — корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха».

### **Упражнение 3. «Замок»**

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

## **Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом**

### **Упражнение 1. «Отдых»**

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

### **Упражнение 2. «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все Ваши неприятности улетучиваются.

## **Упражнения на саморегуляцию эмоционального состояния**

### **Упражнение «Зеркало»**

Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу соответствующее ситуации выражение. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики.

Заставьте себя улыбнуться в тяжелый момент. Удержанная на лице улыбка улучшает настроение, поскольку существует глубокая связь между мимическими, телесными реакциями и переживаемыми эмоциями.

### **Упражнение « Внутренний луч»**

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу – сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым , ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью.

### **Упражнение «Пресс»**

Человек представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней.

При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.

### **Способы, связанные с воздействием словом:**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

*Способ 1. Самоприказы.* Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения.

Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

*Способ 2. Самоодобрение (самопоощрение).* Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

*Способ 3. Самоубеждение* - процесс коммуникативного критико-аналитического, сознательного воздействия на собственные личностные установки, ядро личностных мотивов. Наиболее действенно будет оно тогда, когда опирается на трезвый интеллект, разумный, объективный подход к проблемам и противоречиям жизни.

*Способ 8. Самопрограммирование* Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

– Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:  
«Именно сегодня у меня все получится»;  
«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;  
«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;  
«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверененным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
- Мысленно повторите его несколько раз.

### **Способы, связанные с использованием образов.**

В психотерапии направленное использование образов называется визуализацией. Вот представьте сейчас, что вы отрезаете дольку лимона. Или кусаете зеленое хрустящее яблоко. Представили? Если да, то наверняка почувствовали, что во рту появилась слюна. Это организм отреагировал на образ, хотя в реальности ничего не происходило. Наш организм очень доверяет тем образам, которые мы создаем в психике. Помните, пожалуйста, об этом, если любите проигрывать в голове картинки со страшными исходами. И не удивляйтесь, что становится реально тревожно. Как можно использовать эту особенность? Если кратко, то, желая стать, например, более бодрым, мы должны представить себя именно таким (и желательно сопроводить это образами – например, как солнце посыпает энергию через свои лучи и они наполняют нас энергией). Если же нужно расслабиться – тогда к вашим услугам другие образы – например, как после бани или массажа вы пьете ароматный чай. А еще воображение поможет отреагировать эмоции, например гнев: необязательно бить посуду или оргтехнику в реальности, можно проделать все это в воображении, эффект облегчения тоже будет.

### **Способы, связанные с рисованием:**

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

1. Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.
2. Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками.

### **Способы, связанные с управлением тонуса мышц**

#### *Упражнение «Лимон»*

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### *Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)*

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

#### *Упражнение «Воздушный шар»*

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать 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.

Надеюсь, что предложенные выше приёмы и методики помогут вам, и все экзамены, которые вам предстоят в жизни, вы сдадите только на «отлично»! Главный ингредиент вашего успеха - это то, чем вы уже обладаете, но, вероятно, не всегда эффективно пользуетесь, - сила вашего собственного разума!