

ЭКЗАМЕН. РАССЛАБИМСЯ.

Психологи предлагают комплексную психолого-педагогическую программу «Давайте подготовимся к экзаменам». Ее цель — помочь учащимся окончить учебный год в максимально хорошей психофизической форме.

Важнейшей частью этой программы является специальная психофизическая тренировка, в частности, овладение техникой упражнений на расслабление. Такой комплекс упражнений мы предлагаем выполнять всем будущим экзаменуемым. Удачи вам!

Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона

Метод устраняет тревогу в стрессовых ситуациях.

Процесс расслабления проходит следующие фазы.

I. Попытка к расслаблению.

II. Расслабление.

III. Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.

IV. «Переживание расслабления». Расслабление происходит поэтапно:

1 этап — расслабление мышц рук.

2 этап — расслабление мышц ног.

3 этап — работа над дыханием.

4 этап — расслабление мышц лба.

5 этап — расслабление мышц глаз.

6 этап — расслабление мышц речевого аппарата.

Каждому этапу расслабления соответствуют специфические упражнения. Овладение этими приемами поможет школьникам в кратчайшие сроки восстановить нервно-психическое равновесие, почувствовать себя отдохнувшими и полными сил.

Расслабление мышц рук (4—5 минут)

- Устройтесь поудобнее (сидя или лежа). Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите в кулак правую ладонь, при этом контролируйте степень сжатия, ощутите напряжение мышц кисти, предплечья — затем разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните свои ощущения.

- Еще раз сожмите кулак как можно сильнее — и подержите напряжение. Разожмите кулак, попытайтесь достичь глубокого расслабления. Сравните ваши ощущения.

- Повторите левой рукой. В это время все тело остается полностью расслабленным.

- Сожмите пальцы обеих рук в кулак. Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья. Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения. Продолжайте расслабление.

- Согните правую руку в локте и напрягите бицепс. Напрягите бицепс

как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса. Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попробуйте максимально почувствовать расслабление бицепса. Еще раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения. Расслабьтесь полностью. Сравните ваши ощущения.

- Постоянно сосредотачивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.

- Повторите то же самое левой рукой.

- Повторите то же самое одновременно двумя руками.

- Меняйте степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравните ваши ощущения.

- Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса. Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях. Повторите еще раз. Еще раз сравните ваши ощущения.

- Теперь попробуйте полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения. Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления. Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления. Говорите себе: «Руки расслабленные и тяжелые ... расслабленные и тяжелые».

Расслабление мышц лица (4—5 минут)

- Наморщите лоб, поднимите брови. Наморщите лоб сильнее... и расслабьте.

- Сдвиньте брови и отметьте напряжение. Расслабьте и разгладьте брови.

- Сильно зажмурьте глаза, ощущайте напряжение ... и расслабьтесь, не открывая глаз. Почувствуйте расслабление мышц лба, глаз.

- Крепко сожмите зубы, напрягите челюсти. Почувствуйте напряжение челюстей. Расслабьтесь, чуть-чуть приоткройте рот.

- Крепко прижмите язык к верхнему нёбу. Ощущайте напряжение языка... и расслабьтесь, опустив язык.

- Округлите губы, как будто вы хотите произнести букву «о», расслабьтесь.

- Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением. Ощутите расслабление всех мышц вашего лица: лоб, глаза, челюсти, язык расслабляются. Расслабьтесь полностью. Ощутите тепло и тяжесть во всех мышцах лица.

Расслабление мышц шеи и спины (4—5 минут)

- Сконцентрируйте внимание на мышцах шеи. Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи. Поверните голову налево до отказа. Отметьте напряжение. Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь. Сравните ваши ощущения.

- Наклоните голову вперед, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь, почувствуйте тепло и расслабление.

- Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук. Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой. Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением.

- Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника. Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление, оно разливается по всей спине. «Спина тяжелая и теплая». Ощутите приятное тепло...

Расслабление нижней части тела (4—5 минут)

- Сконцентрируйте внимание на нижней части тела. Напрягите ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре. Расслабьтесь... отметьте разницу в ощущениях. Еще раз напрягите и расслабьте бедра. Подержите их в напряженном состоянии.

- Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согните ступни, носки — на себя, ощутите напряжение икроножных мышц. Расслабьтесь. Еще глубже... глубже.

- Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела. Отметьте, как ваши ноги тяжелеют по мере расслабления. «Ноги расслабленные и тяжелые». Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам. «Ноги тяжелые и теплые».