

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ХУЛИМСУНТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С КАДЕТСКИМИ И МАРИИНСКИМИ КЛАССАМИ"

Сухомлинова М. В.

**Комплекс упражнений для повышения самооценки и
снятие тревожности в период сдачи экзаменов у
подростков.**

(с элементами ЭОТ)



Кризис в жизни – это всегда неприятно. Человек, переживший кризис, всегда становится сильнее, потому что у него появляется опыт, которого раньше не было.

Упражнение для снятия стресса

Цель: расслабление мышц тела.

1. Нахмурь лоб, сильно напряги лобные мышцы на 10 секунд, расслабь их тоже на 10 секунд. Повтори упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируй ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурься, напряги веки на 10 секунд, затем расслабь – тоже на 10 секунд. Повтори упражнение быстрее.
3. Наморщи нос на 10 секунд. Расслабь. Повтори быстрее.
4. Крепко сожми губы. Расслабь. Повтори быстрее.
5. Сильно упрись затылком в стену. Расслабься. Повтори быстрее.
6. Упрись в стену левой лопаткой, пожми плечами. Расслабься. Повтори быстрее.
7. Упрись в стену правой лопаткой, пожми плечами. Расслабься. Повтори быстрее.

Упражнение для снятия стресса

Цель: расслабление мышц тела для самообладания.

1. Напряги пальцы ног так сильно, как можешь. Затем расслабь их.
 2. Напряги и расслабь ступни ног и лодыжки.
 3. Напряги и расслабь икры.
 4. Напряги и расслабь колени.
 5. Напряги и расслабь бедра.
 6. Напряги и расслабь ягодичные мышцы.
 7. Напряги и расслабь живот.
 8. Расслабь спину и плечи.
 9. Расслабь кисти рук.
 10. Расслабь предплечья.
 11. Расслабь шею.
 12. Расслабь лицевые мышцы.
 13. Посиди спокойно несколько минут, наслаждаясь полнейшим расслаблением.
- Когда тебе покажется, что ты, как будто, медленно плывешь.

Упражнение для сна

Цель: снятие напряжения.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, положить руки на колени, поставить ноги на пол и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начни считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закрой глаза. Снова посчитай от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхай, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считай от 10 до 1. На этот раз представь, что выдыхаемый тобой воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом «цветной туман» густеет, превращается в облака.



4. Пльви по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дыши медленно и спокойно, оттораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Упражнение для снятия стресса

Цель: эмоциональное и физическое расслабление

Сядь на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегни слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

1. Вытяни пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняй такое положение 10 секунд, затемними напряжение с мышц (мгновенно расслабься). Сосредоточься на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повтори 3–5 раз.
2. Опираясь пятками на пол, отбей пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержи так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабься. Повтори 3–5 раз. Попытайся почувствовать приятные ощущения от расслабления.
3. Подними ноги сантиметров на 10 над полом, отбывая пальцы ног к себе. Оставайся в таком положении 10 секунд, а затем расслабься, позволяя ногам упасть. Повтори 3–5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

«Будущее принадлежит тем,
кто верит в свои мечты»

Упражнения, направленные на преодоление напряжения и тревожности

«Расслабление под музыку»

Цель: преодоление напряжения и снятие тревожности

Это упражнение нужно выполнять под музыку.

Приготовь музыку и сделай шаг за шагом следующее:

- Сядь спокойно в удобной, комфортной позе. Положи руки на колени.
- Закрой глаза.
- Медленно расслабь мышцы.
- Представь, что ты находишься там, где очень хорошо и не надо ни о чём беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.
- Ни о чём не тревожься и не переживай, просто слушай музыку.

«Продумай заранее»

Цель: преодоление напряжения и снятие тревожности

Цель за шагом сделай следующие:

- Сядь спокойно в удобной, комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза.
- Вообрази себя в трудной ситуации. Например: конфликт с другом, сдача экзамена.
- Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.
- Подумай, что ты скажешь и что сделаешь.
- Придумай возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

«Глубокое дыхание».

Цель: умение прислушиваться и оценивать свои чувства.

Цель за шагом сделай следующие:

- Считая в уме до четырёх, медленно сделай глубокий вдох.
- Задержи дыхание и снова сосчитай до четырёх.
- Считая в уме до четырёх, медленно выдохни.
- Повтори процедуру: медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

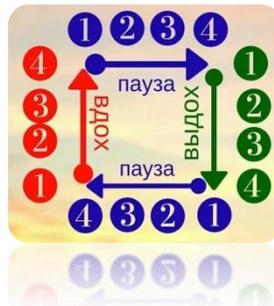
Упражнение «Пирог времени»

Цель: умение определять основные ценности и расставлять жизненные приоритеты.

Заранее подготовлен круг, который разделен на 24 сектора, т.е. ровно на столько частей, сколько часов в сутках. Наша задача разделить это круг на части, в зависимости от того, чем вы занимаетесь

в течение дня, какими делами наполнен ваш день.

Обратите внимание, что если мы уберем из этого пирога время, потраченное нами на сон (7-8 часов), подготовку к выходу в школу (1 час) и учебу (6 часов) и, то остается примерно 8-9 часов. С одной



стороны это много. О таком количестве свободного времени мечтает почти каждый взрослый, проводящий почти все время на работе. Но, с другой стороны, время «летит очень быстро», особенно за любимыми занятиями, а сделать за это время необходимо иногда очень много. Именно в эти 8-9 часов включается и выполнение домашних заданий, и занятия с репетитором, и встречи с друзьями, посещение кинотеатров, помощь по хозяйству родителям и т.д. А, следовательно, мы должны использовать наше время рационально.

Упражнения по саморегуляции

«ПЯТЕРКА»

Цель: Визуализация негативной оценки ситуации.

Время – от 10 до 30 секунд.

Сделайте паузу. Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на пять объектов разных цветов, которые вы видите. Сосредоточьтесь и прислушайтесь – какие пять звуков доносятся до вас? Отметьте пять телесных ощущений, которые вы испытываете в данный момент. Если внимание начнет ускользать, просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходить мысли, скажите про себя: «Спасибо, я тебя услышал» – и снова вернитесь к заданию.



«МЫСЛИ НА БУМАГЕ»

Цель: Визуализация негативной оценки ситуации на листе бумаги.

Полезно использовать либо на ночь, перед засыпанием, либо если чувствуете, что «голова пухнет от дел». Возьмите лист бумаги (или создайте новый документ на устройстве) и выписывайте все мысли, которые «крутятся» в голове, в хаотичном порядке, независимо от их важности. И так до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти.

«РАСТЯЖКА» МЫШЛЕНИЯ

Цель упражнения – сбить себя с протоптанных путей негативной оценки ситуации.

Каждый раз, замечая у себя мысль-катастрофу или мысль «как это плохо», продолжите ее фразой «и это хорошо, потому что...». Вероятно, идеи не появятся «как из рога изобилия», не сдавайтесь. Если совсем ничего в голову не приходит, подключите фантазию: а если бы речь шла о другой планете? Или о другом мире? Например, «сегодня ужасно холодная погода... и это хорошо, потому что если зима станет аномально теплой, то и лета нормального не будет». Или «я опять накосячил с отчетом... и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу».

«Дыхание — это сила, стоящая за всем сущим...
Я вдыхаю и знаю, что всё будет хорошо».

«ВООБРАЖЕНИЕ С ПОЛЬЗОЙ»

Цель: развитие воображения, активизация внимания, положительных эмоций.

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. Как можно использовать эту особенность? Если кратко, то, желая стать, например, более бодрым, мы должны представить себя именно таким (и желательно сопровождать это образами – например, как солнце посылает 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.

«РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

Цель: нормализация ритма дыхания.

Для выполнения упражнения нужен внутренний счет, считайте «про себя» в темпе движения секундной стрелки («раз-и-два-и-три-и»). Сделайте вдох через нос на 4 счета (раз-и-два-и-три-и-четыре-и), паузу на 2 счета (раз-и-два-и), выдох через рот на 6 или 8 счетов (в идеале для расслабления выдох должен быть в 2 раза длиннее, чем вдох), затем опять паузу на 2 счета. Затем повторите весь цикл 10–20 раз.

Внимание! Если нужно, наоборот, мобилизоваться, мы делаем вдох более долгим, а выдох – резким, форсированным.

«ТЕХНИКА МЫШЕЧНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ»

Цель: расслабление мышц тела.

Исходное положение – лежа или полулежа. Сфокусируйте внимание на какой-нибудь группе мышц в нижней части тела (это могут быть мышцы ступней, икроножные или мышцы ног в целом – все зависит от времени и желания, но чем более мелкие мышцы, тем больше эффект). Максимально сильно напрягите эти мышцы и задержите это напряжение на три – пять секунд, а затем на выдохе расслабьте мышцы. Таким образом, в направлении снизу вверх прорабатываются все группы мышц.

Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции, развития свойств внимания, снятия эмоционального напряжения.

«Нос, пол, потолок»

По команде педагог показывает рукой направления: пол, окно, потолок, дверь, нос. Педагог сначала, проговаривая команду, показывает правильно, а затем называет одно направление, а показывает другое. Задача детей не ошибаться, выполнять только словесные команды, независимо от того, что показывает ведущий.

«Гномы – великаны»

По команде «Гномы» дети приседают, по команде «Великаны» встают. Педагог сначала правильно показывает команды, затем произносит команду «Гномы», но не приседает и т.д. Задача детей не ошибаться, выполнять только словесные команды, независимо от того, что показывает ведущий.



Подобная игра «Четыре стихии». Команды: Земля, воздух, вода, огонь.

«Саймон сказал...» или «Пожалуйста...»

Педагог произносит команду выполнить какое – либо действие (подпрыгнуть, повернуться, поднять правую руку). Если в начале команды звучит фраза «Саймон сказал...» или «Пожалуйста...» ее нужно выполнять, если нет, то не стоит. Главное не ошибиться и выполнять команды только с этими фразами.

«Запрещенное движение»

Предварительно педагог и дети договариваются, какие движения будут «запрещеными». Педагог показывает какое-либо движение, а остальные его повторяют. Нельзя выполнять «запрещены» движения.

«Зеркало»

Педагог показывает какое – либо движение или образ, остальные должны как зеркало точно его скопировать и показать. Выбирается «лучшее зеркало», которое продолжает игру.

«Мы собирались в поход...»

Обыгрывается ситуация сбора в поход. Игра идет по кругу. Первый называет свой предмет, который возьмет с собой, следующий повторяет названный предмет и добавляет свой, и так дальше продолжается по кругу.

«Кто больше увидит и запомнит»

Детям предлагается за определенный промежуток времени осмотреть и запомнить все предметы, которые есть в комнате. Затем каждый по очереди называет любой предмет обстановки, не повторяясь. Выигрывает тот, кто последним называет предмет. Игру можно усложнять, например, называть предметы только на букву..., в которых два слога, и т.д.

«Превращения слов»

Предлагается ряд слов, их нужно:

- превратить в «большие» (рука – ручище), «маленькие» (дом – домик),
- превратить в похожие слова по смыслу (красивый – прекрасный)
- превратить в «слова – наоборот» (белый- черный)
- «смягчить» (мол – моль) и т.д.

«Что можно сделать с ...»

Предлагается любой предмет. Нужно придумать как можно больше вариантов его применения, даже самых фантастических.

Техника совладения с тревожностью:

1. Разговор с самим собой. Существуют волшебные слова, которые тоже могут помочь нам настроиться «Я смогу, я справлюсь, у меня все получится!» (самоприказы).
2. Мышечная релаксация (сильное напряжение до предела, затем расслабление).
3. Физическая нагрузка. Подогнать организм под работу сердца.
4. Начните сами критиковать и оценивать публику.
5. Разбросать по залу себя восхищенного собою.
6. Представьте, как вы уже уходите с выступления, довольные собой. Увидьте восхищение, одобрительные взгляды.
7. При сильном волнении можно умыться прохладной водой.

«Самая большая ошибка, которую вы можете совершить в жизни, — это постоянно бояться»

Упражнения на освоение навыков самозащиты и саморегуляции

Способы, связанные с управлением дыханием

Упражнение №1

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение №2

Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха).
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от десяти до одного, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считайте от десяти до одного. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Способ № 5 Самоприказы

Это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе:

«Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!», «Молчать, молчать!» помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Применяется самоприказ, когда человек уже убедился, что надо вести себя определенным образом. Он ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять намеченный план действия. В этот момент и появляется необходимость в приказной форме решительно потребовать от себя необходимого действия. В следующий раз выполнить такое действие будет легче, а в дальнейшем оно станет привычкой. Мысленно повторите самоприказ несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Иногда приходится применять самоприказ несколько недель и даже несколько месяцев.

Упражнения для повышения самооценки и снятия тревожности в период сдачи экзаменов у подростков. (с элементами ЭОТ)

Визуализация.

Если представить, что у вас уже что-то есть, то шансы получить это увеличатся. Отчасти так и есть. Это называется визуализацией. Если вы начнете представлять, как вам вручают приз «Лучший друг в мире», то, скорее всего, со временем действительно станете более надежным другом. Благодаря своим мечтам вы задумаетесь о том, кто же такой хороший друг, и станете прилагать чуть больше усилий, чтобы стать им. С самооценкой все работает точно так же.

Смените минус на плюс.

Есть ли у вас склонность к самокритике? Потренируйтесь заменять критические или неодобрительные мысли на более приятные. Это поможет переключать внимание с минусов на плюсы. Вот примеры:

Минус: «Ну почему я всегда так сильно опаздываю! Наверно, мне уже ничего не поможет».

Плюс: «Ладно, у меня плохо получается приходить вовремя. Но мне хорошо удастся многое другое. В следующий раз, когда будет важно прийти в назначенное время, я постараюсь встать на 15 минут раньше».

Три шага

Как же тренироваться? В основе самооценки всегда три вещи:

1. Сочувствие. Проявите сочувствие к себе. Будьте доброжелательным другом, который поддерживает, а не врагом, который осуждает.
2. Принятие. Примите в себе как достоинства, так и недостатки. И то и другое есть у всех людей. А ваш набор делает вас уникальными.
3. Внимание. Думайте о том, что вам нравится в себе, и не закидывайтесь на том, что не нравится.

Пять пальцев.

Обведите свою кисть, на пальцах запишите ответы.

Большой: 3 качества, которые ценят в тебе другие

Указательный: 3 примера твоей доброты к себе



Средний: 2 приятных фразы, которые ты хочешь себе сказать

Безымянный: 2 вещи, которые тебя радуют

Мизинец: 3 качества, которые тебе нравятся в себе

И напоследок совет для родителей. Если мы хотим, чтобы у наших детей была адекватная самооценка и они были счастливы, то должны начать с себя — проявить к себе доброту и полюбить себя.



Остров мечты (релаксация)

Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на чудесном тропическом острове, где есть все, чего только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и ручьи, трава и солнце. Поищите для себя на этом острове место, займите его и наслаждайтесь жизнью. Подумайте о тех, кто находится там, рядом с вами – ваши самые близкие люди, любимые предметы. Пауза. Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Шум волн, теплое солнце, белый песок. Вы лежите в тени пальм, каждая клеточка тела расслаблена, вы наслаждаетесь жизнью. Запомните это чувство. Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

Упражнение «Зато я».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития. Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие-то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложения, начиная со слов: «зато я...». Обсуждение: как можно компенсировать свои недостатки? Все ли, что нам в себе не нравится, является недостатками? Почему?

Десять простых, но очень важных правил (как обрести уверенность в себе)

Правило первое

Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед можете взглянуть на свое отражение в зеркале, чтобы проверить, все ли в

порядке, в последний раз – перед сном, когда умываетесь. Это поможет вам не думать весь день о том, как вы выглядите.

Правило второе

Не заикливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех. Ведь большинство окружающих ваших недостатков либо не замечают, либо не догадываются об их существовании. Чем меньше вы думаете о них, тем лучше вы себя чувствуете.

Правило третье

Помните, что люди не замечают вещи, очевидные для вас. Вы чувствуете, что ужасно краснеете, когда приходится говорить в присутствии нескольких людей. Для них же ваше лицо лишь приятно порозовело. До тех пор, пока вы сами не привлечете внимание других к тому, что вас смущает, никто вас этим смущать не будет.

Правило четвертое

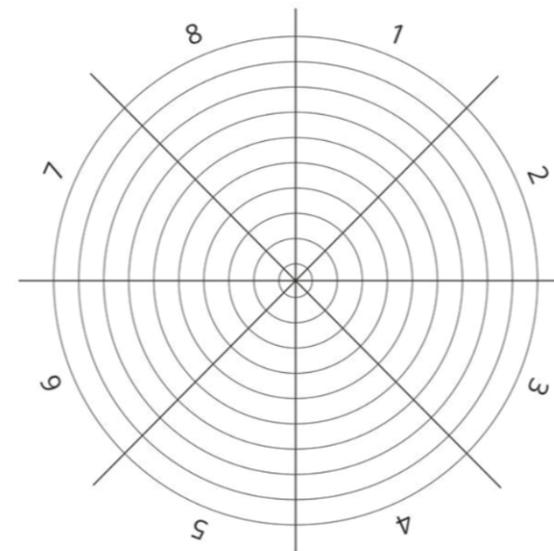
Не будьте слишком критичны к другим. Если вы про себя постоянно отмечаете недостатки других людей, и такой критицизм стал вашей привычкой, от нее надо избавляться немедленно. Иначе вы будете все время думать, что ваши внешность и одежда – отличная мишень для критики. Уверенности это не прибавит.

Правило пятое

Помните, что люди больше всего любят слушателей. Вам совсем не обязательно извергать каскад остроумных реплик, чтобы вызвать к себе расположение.

Слушайте внимательно других, они будут благодарно обожать вас за это!

Колесо баланса моей жизни



1	Вывод
2	Вывод
3	Вывод
4	Вывод
5	Вывод
6	Вывод
7	Вывод
8	Вывод

Правило шестое

Будьте искренни.

Вы не понимаете, о чем идет речь? Вы не знаете, что означают названия блюд в меню? Так и скажите об этом. Просто и честно. На вас производят впечатление чьи-то жизнерадостность, успех и обаяние? Признайтесь в этом. Пытаясь быть холодным и невозмутимым, вы только отталкиваете людей.

Правило седьмое

Найдите кого-то в окружении, с кем вы можете разделить свое волнение. И тогда вы не будете одиноким на вечеринке, единственной робкой душой среди коллег, отдельно сидящим родителем на школьном собрании. Подойдите сами к тому, кого вы избрали.

Правило восьмое

Не пытайтесь устранить робость с помощью алкоголя. На дне бутылки ничего нет, кроме дна. Если вы раскованы и обаятельны на веселее, то без алкоголя вы можете быть еще приятнее для окружающих.

Правило девятое

Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными. Если кто-то с вами разговаривает резко, не думайте, что виноваты именно вы. Может быть, для такого человека это единственный, хотя и не лучший способ побороть смущение.

Правило десятое

Помните, что самое худшее, что с вами может произойти, это то, что вы выставите себя в невыгодном свете. Если такое случилось, то и тут окружающие будут относиться к вам с симпатией: вы же сами дали им испытать чувство превосходства.

**«За темной придет сиянье света, ты в это
верь и будь неколебим!»**



«Сделайте душевное спокойствие своей главной целью и организуйте свою жизнь вокруг неё»

Эмоции в стакане

Красный – раздражение, злость

Зеленый – спокойствие

Желтый – радость, веселье

Синий – грусть

Фиолетовый – страх, тревога

Оранжевый – интерес

Коричневый – удивление

Розовый – стеснение

Голубой – скука



<p><u>Сайт школы:</u> https://hulimsunt-shkola.gosuslugi.ru/</p>	
<p><u>Сайт VK:</u> https://vk.com/hlm_school86</p>	
<p><u>Информация о участнике:</u> https://shkolaxulimsuntskaya-r86.gosweb.gosuslugi.ru/nasha-shkola/dostizheniya-i-pobedy/pedagog-goda/suhomlinova-mariya-vladimirovna/</p>	
<p><u>Личный сайт:</u> https://nsportal.ru/suhomlinova-mariya-vladimirovna</p>	
<p><u>Видео – визитка:</u> https://rutube.ru/video/c0dc6d449760483c1b7adfeee5504ce2/?r=a/&utm_referrer=https%3A%2F%2Fshkolaxulimsuntskaya-</p>	

<p>r86.gosweb.gosuslugi.ru%2F</p>	
--	--