**Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»***Цель:*познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия, нервно-психического напряжения.

**Помогаем ребенку преодолеть стресс во время сдачи ЕГЭ**

Выпускные экзамены — серьезное испытание для школьника. Долгая подготовка, страх перед неизвестным, сомнения в своих силах — на фоне всех этих факторов ребенок может испытывать стресс. Задача родителей помочь справиться с нервным напряжением, ведь зачастую от результатов ЕГЭ зависит будущее человека, и никакого негатива.

Подготовка к выпускному экзамену ЕГЭ, как правило, начинается еще с начала учебного года. Поэтому, самое главное правило для родителей — это не нагнетать негатив.

Пусть ЕГЭ является сложным и важным этапом, нельзя выказывать никаких сомнений по поводу сил ребенка, и уж тем более говорить о них вслух. Если чадо ежедневно приходя домой будет слышать, что все неуверенны в его успехе, то это лишь добавит тревожности.

Детей больше пугает не перспектива стать дворником, а то, что они не смогут оправдать родительских ожиданий и результат стараний будет низко оценен. Поддержите ребенка, дайте понять, что в случае неудачи жизнь не закончится и вы все равно будете его поддерживать.

Поговорите со школьным психологом, специалисты могут организовать индивидуальный или классный семинар, где займутся психологической подготовкой к ЕГЭ. Такие тренинги позволят взглянуть на экзамен с практической точки зрения (зачем он нужен, что делать и др.), а также помогут снять тревожность.

**Следите за распорядком дня**

Усиливать умственную нагрузку за счет снижения часов сна категорически нельзя. Во-первых, сон снимает напряжение и помогает урегулировать механизмы памяти. Именно в период отдыха происходит переход информации из оперативной памяти в долговременную. Поэтому, низкая эффективность усвоения учебного материала довольно часто связана с отсутствием возможности восстановиться во время сна.

**Физическая активность**

В перерывах между занятиями необходимо делать физические упражнения или попросту прогуляться на свежем воздухе. Это поможет разогнать кровь, снять напряжение со спины. Спортивные игры в парке, танцы, езда на велосипеде в течении 1- 1,5 часов не повредят, а напротив, дадут своеобразный толчок для перезапуска нервной системы.

А вот шумные дискотеки с громкой музыкой и большим количеством народа лучше оставить на потом. Конечно, такой отдых весьма хорошо веселит, однако переизбыток положительных эмоций приводит к повышенной возбудимости, что никак не способствует расслаблению.

**Питание и питьевой режим**

Во время подготовки в экзаменам важно, чтобы ребенок получал весь набор БЖУ. Рекомендуется 4-5 разовое питание небольшими порциями, чтобы не было перенасыщения желудка в результате которого появляется вялость и сонливость. Школьник должен регулярно съедать:

Овощи и фрукты, которые богаты клетчаткой;

Нежирные сорта мяса и рыбы, печень, яйца (источник белка);

Сложные углеводы (бурый рис, гречка, орехи).

Не реже чем два раза в день нужно есть темно-зеленые, желтые и красные овощи — они являются превосходным источником витамина С. Что касается напитков, то необходимо исключить газировки с высоким количеством сахара, также следует забыть про чай и кофе. Лучшим вариантом является минеральная вода без газа, а также свежевыжатые соки из цитрусов — они помогают справиться со стрессом.

Способы *снятия нервно-психического напряжения:*1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.   
2. Спортивные занятия.   
3. Контрастный душ.   
4. Стирка белья.   
*5.*Мытье посуды.   
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.   
7. Скомкать газету и выбросить ее.   
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно

меньше и закинуть подальше.   
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.   
10. Слепить из газеты свое настроение.   
11. Закрасить газетный разворот.   
12. Громко спеть любимую песню.   
13. Покричать то громко, то тихо.   
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».   
15. Смотреть на горящую свечу.   
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.   
17. Погулять в лесу, покричать.   
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

**Как побороть напряжение?**

**Физиологические проявления стресса** (озноб, тремор, учащенное дыхание и др.) поможет побороть упражнение: На три счета нужно сделать вдох и на три — выдох. Дышать следует глубоко и медленно в течении нескольких минут. Легкая кофта избавит от чувства холода.  
**Познакомьте чадо со смешными приметами**, например, положить учебник под подушку, надеть «счастливую» рубашку, засунуть в ботинок 5 рублей. Может, в ваши школьные годы у вас с друзьями была какая-то особая традиция перед экзаменом, которая помогала расслабиться.

**Есть такое правило, как притягивание ситуации.**Если заранее настраиваться на провал, то возможно именно это и произойдет. Поэтому, внушите школьнику, что однозначно его ждет только успех.  
**Окажите моральную поддержку.** Проблема, которой ты поделился с близким — уже наполовину решена. Расскажите сыну или дочери, что тоже волновались, когда были учеником, что это нормальное состояние, но не нужно в него углубляться.

**Как вести себя накануне экзамена**

Крайне важно хорошо выспаться, чтобы идти на ЕГЭ со свежими мыслями. В последний вечер и ночь перед экзаменом нельзя повторять материал, нужная информация уже «отложилась» в голове, поэтому смысла в судорожной зубрежке нет совершенно никакого. Исследования показали, что если утром перед сдачей экзамена просмотреть какой-либо лишний параграф учебника, именно он выйдет на передний план, перекрывая все выученное накануне.

Родителям следует [позаботиться о здоровье и нервах ребенка](https://www.about-you.ru/otnosheniya/vospitanie-detey/my-hoteli-kak-luchshe-ili-glavnye-oshibki-roditeley/) и не «бояться» вместе ним, а наоборот своим поведением настраивать на позитив. Ваше тревожное состояние мгновенно перейдет на школьника, поэтому не нужно нагнетать стресс и уж тем более, говорить о возможной оценке. И самое главное — дайте понять сыну или дочери, что вы любите его не за отметки, а за человеческие качества, на которые никак не влияют академические успехи.

### Релаксация.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара.

**2.  Дыхательные техники.**

Существует множество дыхательных техник, они отвлекают человека от волнения, стресса, насыщают мозг кислородом и позволяют выровнять эмоциональное состояние. Наиболее популярные упражнения.

Как справиться со стрессом перед экзаменом

Сложности борьбы со стрессом возникают из-за того, что он у всех проявляется по-разному, поэтому и справляется с ним каждый по-своему. Нет волшебного лекарства от предэкзаменационного стресса, но есть способы, которые отлично помогают легче его пережить.

**1. Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему.** Не надо программировать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно не выйдет». Нужно срочно забыть как страшный сон эти фразы. И начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, — так и будет. Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И обязательно не забывать хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое).

**2. Создай образ экзамена.**Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудешь, можно ли делить на ноль, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день Х: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, вот раскрываешь конверт с материалами и так далее. Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

**3. Пиши пробные экзамены.**Это отличная тренировка. Олимпийский чемпион не сразу оказывается на олимпиаде и берёт золото. До этого он проходит областные, региональные и всероссийские соревнования. Представь, что экзамен — это своеобразная олимпиада, а пробные работы — это возможность выступить на более простых соревнованиях и приобрести необходимый опыт.

**4. Отдыхай.** Не видел друзей несколько месяцев? Зубришь 24 часа в сутки? Не бываешь на улице кроме как «в школу-из школы»? Дело плохо и нужно срочно исправлять это! Наша нервная система — это не вечный двигатель, и организму просто необходим отдых. Кстати, вы же помните, что отдых — это смена деятельности? Переключись на что-нибудь активное: лыжи, плавание, танцы, спортзал. Это поможет набраться энергии. Поиграть за компьютером в четырёх стенах — это не лучшая идея, мозгу нужен кислород, а телу – физическая активность.

**5. Занимайся творчеством.**Да, именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали шедевры в те периоды жизни, которые явно не были спокойными. Давно хотел порисовать, написать стих, научиться петь или танцевать? Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

**6. Здоровое питание и полноценный сон.**Постарайся в стрессовые периоды жизни не употреблять напитков, содержащих кофеин, откажись от быстрых углеводов (булочки, молочный и белый шоколад, печенье, чипсы и прочие прелести оставим на потом). Попробуй употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени мёдом и орехами. Память и внимание будут благодарны тебе! Кстати, для памяти очень полезно есть греческий йогурт, орехи, авокадо, рыбу, чернику и корицу. Так что, изучая очередной конспект, можешь перекусить чем-то из этих продуктов.

**7. Не сдерживай эмоции.**Ты же не робот, верно? А людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.

**Упражнение «Найди свою Звезду»**   
*Цель:*возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.  *Время:* 20 минут   
*Инструкция:*Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... *(звучит музыка).*А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. для одних это

или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.   
Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на

вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?   
Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянугься. Старайтесь изо всех сил! И вы

обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите

поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.   
А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите

лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.   
И теперь звезды будут нам светить каждое тренинг занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. Они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на экзаменах и дальше по жизни.

Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.