

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ НА ЭКЗАМЕНЕ

The background of the slide is a serene landscape featuring a clear blue sky with wispy clouds at the top, a calm blue ocean in the middle, and a bright sun on the left side that creates a shimmering reflection on the water's surface. The overall color palette is dominated by various shades of blue, from deep navy to light sky blue.

Психологическое упражнение №1
«ПАЛЬМИНГ»

Спина прямая, глаза закрыты, ладони закрывают глазные яблоки, кончики пальцев соединяются на лбу. Лицо расслаблено, веки прикрывают глаза, ладони не сильно давят на глазные яблоки.

Нужно увидеть черное, такое черное, что невозможно и представить что-то чернее.

При затруднениях в выполнении упражнения можно начать с видения черной точки, постепенно расширяющейся; можно вспомнить сам черный цвет, какой-то хорошо знакомый предмет черного цвета. Если не получается - открыть глаза, посмотреть на черный объект, закрыть их и вновь постараться увидеть черное. Можно пойти по принципу контраста: вспомнить кусочек белого мела на черном фоне, затем мел «убрать»



Психологическое упражнение №2
«ДЫХАНИЕ»

Отложите в сторону все беспокоящие вас проблемы.
Вслушайтесь в ритм своего сердца.

Начните дышать следующим образом: 2 удара сердца - вдох, 2 удара сердца - пауза, 2 удара сердца - выдох, 2 удара сердца - пауза и т.д.

Увеличивайте продолжительность выдоха (но следите за тем, чтобы не почувствовать дискомфорт): 2 удара сердца - вдох, 2 удара сердца - пауза, 4 удара сердца - выдох, 2 удара сердца – пауза и т.д.

Или: 2 удара сердца - вдох, 2 удара сердца - пауза, 6 ударов сердца - выдох, 2 удара сердца - пауза и т.д.



Психологическое упражнение №3
«РАССЛАБЛЕНИЕ ТЕЛА»

Расслабьте тело, но не по принципам аутогенной тренировки.

Представьте, что вы стали горящей свечой, воск капает, вы ощущаете его тепло, становитесь все мягче, мягче, мягче ...

Можно представить, как напряженные мышцы превращаются в поролон, хлопок, вату ...

Можно использовать любые образы и картины, ассоциирующиеся с миром и доверием: свернувшегося клубочком мурлычащего котенка; льва; лицо, распускающееся по небу роскошным цветком; блестящую зелень листвы ...

Можно проассоциировать свое напряжение и негативное состояние с различными неодушевленными предметами: туго сжатой пружиной – отчаяние. Отпустишь ее конец - она разожмется и отчаяние исчезнет.

Проблема - леска, зацепившаяся за корягу. Мы распутаем ее илиотрежем - и проблема исчезнет.

Вообразите, что вы держите ваше отчаяние в руке - раскройте ладонь и дайте ему улетучиться



Психологическое упражнение №4
«ВЫРАЖЕНИЕ В ДВИЖЕНИИ»

Попробуйте выразить свои чувства в движении, танцуя или борясь с воображаемым противником.

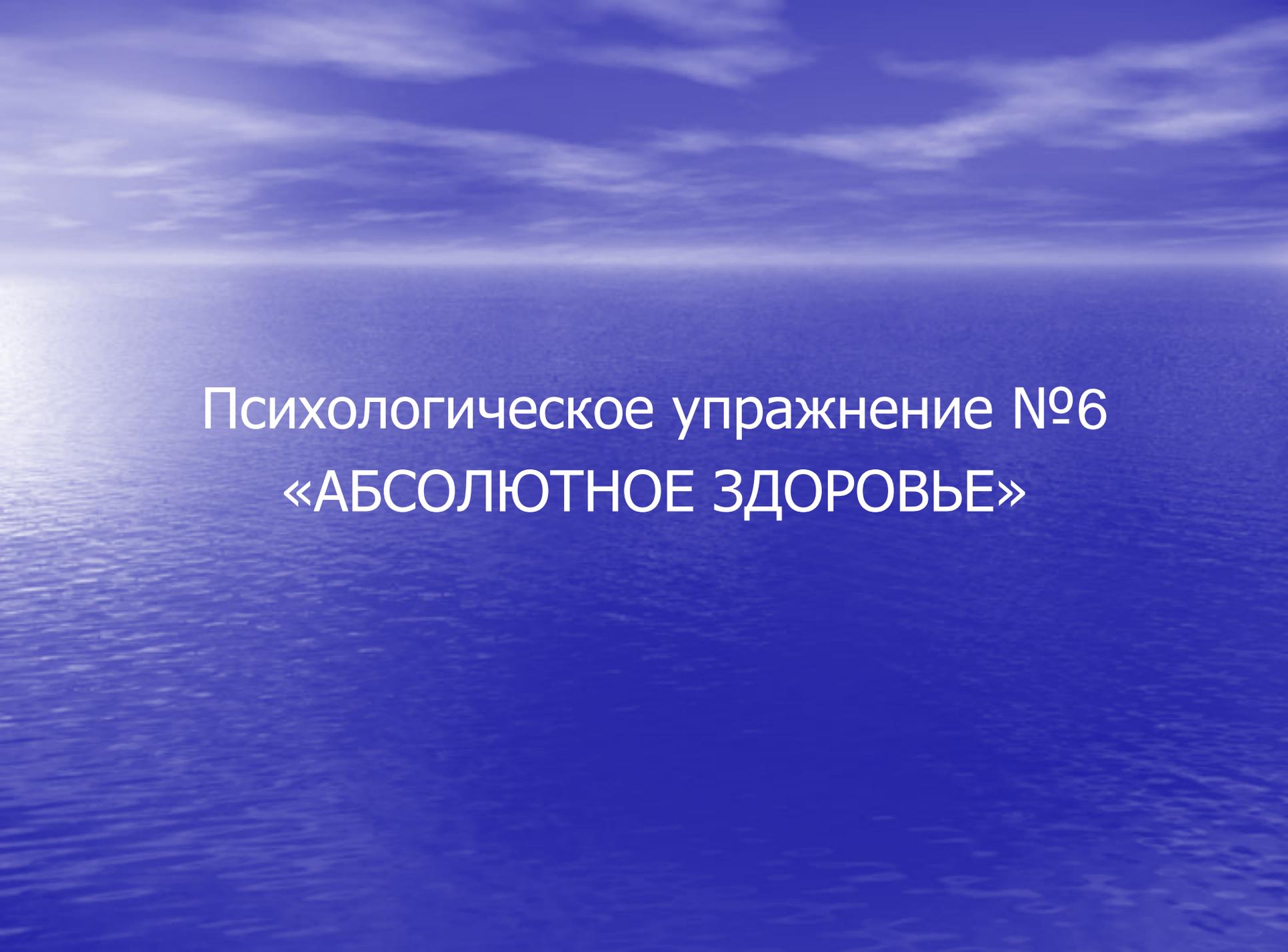
Даже короткое активное действие поднимает тонус и меняет настроение.

Эффективны быстрая ходьба, бег, танцы



Психологическое упражнение №5
«САМОМАССАЖ»

Сделайте себе элементарный самомассаж:
помассируйте область около ушей, виски, область около
губ, шею и плечи, ладони



Психологическое упражнение №6
«АБСОЛЮТНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь. Обратитесь к своей памяти и попытайтесь вспомнить какие-то моменты своей жизни, когда вы почувствовали себя абсолютно счастливым.

Выберите какой-то из этих моментов и постарайтесь как можно ярче оживить его в своей памяти. Пропустите через все тело ощущение полного телесного благополучия и абсолютного здоровья.

Представьте себе свое будущее, активное и деятельное, благодаря здоровому телу



Психологическое упражнение №7
«СМЕНА ТЕМПА»

Когда вы испытываете напряжение, скажите себе, что надо сменить темп.

Отвлечитесь от дел, заполните сознание музыкой.

Спустя некоторое время вернитесь к своим делам. Мурлыкание, насвистывание, мысленное повторение мелодии очень эффективно



Психологическое упражнение №8
«ОТВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ»

Отвлеките свое внимание. В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете, например:

- запишите 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете. Это те вещи, которые доставляют вам удовольствие, например, домашний праздник;
- медленно сосчитайте эмоционально нейтральные предметы — листья на растении, пятнышки на квадрате черепицы, буквы на отпечатанной странице;
- потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных вами вчера действий;
- в течение двух минут займитесь перечислением качеств, которые вам в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них

The background of the slide features a serene landscape of a blue sky with wispy clouds and a calm blue ocean. A bright sun is visible on the left side, creating a shimmering reflection on the water's surface.

Психологическое упражнение №9
«КОМПАНИОН»

Представьте, что внимательный, заботливый и проникательный человек стоит рядом с вами, поглаживает вас по руке, успокаивая, одобряя и поддерживая словами.

Вы слушаете, возможно даже записываете, его предложения, затем вы продолжаете заниматься своими делами, зная, что вы снова можете обратиться к нему за советом и поддержкой в любой момент