

## *Советы учащимся 9 и 11 классов*

### *Стабилизация эмоционального состояния*

Жизнь переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. Возникающая стрессовая ситуация приводит к перенапряжению нервной системы, а затем это напряжение «бьет» по организму. Мы рекомендуем использовать простые заповеди психогигиены, которые помогут вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

**1. Научитесь сбрасывать напряжение — мгновенно расслабляться.** Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми вы можете познакомиться в многочисленных пособиях.

**2. Давайте отдых своей нервной системе.** Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2-5 минут.

**3. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными.** Сделать это трудно. К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». *Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.*

Таковы основные заповеди психогигиены. Осознать их — значит, сделать первый шаг на пути управления своей нервной системой.

**4. Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания.** Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать. Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или грустит. **Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроения человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние.**

Как известно, дыхательные пути на всем протяжении обильно снабжены нервными окончаниями. **Установлено, что фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние.** В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания. **Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание.** Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

**5.** Важным шагом к успеху на экзамене является **психологическая установка на успех**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать себя на успех, удачу. «Ты сможешь справиться с этим заданием».

**6.** Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ **«сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».**