**Тренинговое занятие при подготовке к ЕНТ «Обучение приемам релаксации и снятия напряжения»**

**Целью** занятия является обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

**Цель занятия:**

обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнения, описанные на этом занятии, лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением. Упражнения постарайтесь проводить под спокойную негромкую музыку, подходящую для занятий аутотренингом.

Ведущий. Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать.

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то покажутся вам не совсем комфортными, а какие-то – подойдут именно вам. В таком случае вы можете использовать их в тех случаях, когда это будет необходимо.

**Упражнение 1. «Контраст».**

Время проведения: 20 минут.

Цель: продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления.

Ведущий. Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10-12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение трех минут.

Повторите упражнение еще раз.

Вопрос для обсуждения:

- Какие ощущения вы испытали?

**Упражнение 2. «Мышечная релаксация».**

Время проведения: 20 минут.

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция

Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком

тугую одежду и не напрягайте ноги.

вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.

Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голей. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 03-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.

Поднимите ноги на сантиметров 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена другая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 101 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытываете приятные ощущения.

Обсуждение.

 - Что получилось?

 - Сто вызывало трудности?

 - Кому из вас это упражнение подошло?

**Упражнение 3. «Мысленная картина».**

Время проведения: 10 минут.

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция

- Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

- Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

- Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

- начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

**Упражнение 4. «Ресурсные образы».**

Время проведении: 10 минут.

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Ведущий. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запах, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

В начале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его нужно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20-30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать её в стрессовых ситуациях.