



Аттестация без стресса!

Профессиональная подготовка учителя не заканчивается после завершения педагогического учебного заведения, она продолжается на протяжении всего периода профессиональной деятельности. Аттестация является действенным средством стимулирования непрерывного повышения квалификации, роста личностно-профессионального уровня, развития творческой инициативы. Аттестация создает условия для самосовершенствования педагогов, повышения уровня их теоретической и методической подготовки.

Что же делать, если процесс сдачи на категорию вызывает стресс и волнение? Как взять себя в руки?

Рекомендации психолога

по нормализации эмоционального состояния:

Любой человек при желании может вести себя спокойно перед ответственным моментом, так как беспокойство и страх часто убивают все знания и если вы, хорошо подготовились, то из-за переживаний можете все забыть, поэтому сохраняйте спокойствие.

1. Делайте 20 глубоких вдохов и выдохов или даже больше, пока полностью не успокоитесь. Глубокие дыхания успокаивают работу сердца, уменьшают пульс на 30-50% и охлаждают ваш организм и тело. Вдох должен быть 10-15 секунд и выдох 15-20 секунд. Тогда вы сами заметите, как успокоились.
2. Чтобы успокоиться перед аттестацией, вам нужно быть полностью подготовленным к нему, поэтому ответственно относитесь к данному мероприятию.
3. Попробуйте 30 минут перед аттестацией слушать спокойную и классическую музыку на небольшой громкости. Это успокоит ваши нервы и улучшит работу мозга, а значит, результат будет на 50% лучше.
4. Вам нужно понять, что вы волнуетесь о том, чего еще нет и тем самым, тратите свои силы. Вам нужно жить мгновениями и не думать о том, чего еще не произошло.
5. Заставьте себя покушать, чтобы не быть голодным на экзамене. Желательно съесть немного сладкого, так как глюкоза позволит вашему мозгу работать лучше и тем самым, вы успокоитесь. Сытый организм всегда спокоен.
6. Разрешите себе перед аттестацией прогуляться на свежем воздухе и насладиться природой. Это поможет вам отвлечься и включить мозг только на самом экзамене.

Тренинговые упражнения на снятие стресса и тревожности:

Итак, рекомендуем простые упражнения-варианты для снятия стресса, выберите для себя что-нибудь:

1. **Дыхание областью живота.** Дышите глубоко животом, не грудью. На вдохе он накачивается, округляясь, на выдохе — вы его сдуваете и слегка втягиваете внутрь. Чтобы контролировать такой тип дыхания, положите ладони на область пупка. Прodelывайте упражнение пять минут.
2. **«Мороженое».** Встаньте прямо, руки вверх. Вытянитесь и напрягитесь всем телом. Так задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и устать от него. Представьте, что вы заморожены, как мороженое. Затем представьте, что над вами появляется солнце, и его лучи вас нагревают. Начините медленно «таять» под его лучами. Вначале расслабьте кисти, затем предплечья, потом плечи, шею, тело, а в дальнейшем и ноги. Расслабляйтесь полностью.
3. **«Визуализация».** Представьте, что вы на берегу моря. Сидите на белоснежном песке, вас согревает солнце, а ноги омывает чистая вода. Перед вами только голубая прозрачная гладь, все проблемы остались за горизонтом. Вам в лицо дует нежный ветерок, теплые брызги щекочут. Побудьте в таком состоянии 5 минут.
4. Упражнение **«7 свечей».** Включает элементы дыхательной гимнастики и визуализации. Представьте, что перед вами горят семь свечей, которые нужно задуть. Сделайте глубокий вдох и задуйте первую свечу. Воображайте, как гаснет пламя. И так по очереди задувайте все 7 свечей пока не погрузитесь в темноту, которая избавит вас от навязчивых мыслей.
5. При невозможности решения проблемы, вам поможет упражнение **«Стратегия».** Сосредоточьтесь на проблеме, обдумайте последовательность возможных действий для ее устранения. Остановитесь на каждом промежуточном звене действия, продумайте его, запоминайте ощущения, появляющиеся после каждого шага на пути к решению проблемы. Игнорируйте все раздражители, не обращайте внимания, запоминайте план преодоления стрессовой ситуации и все получится.
6. Возьмите **листок бумаги** и нарисуйте ситуацию, которая вас беспокоит и заставляет нервничать. На оборотной стороне листа запишите все свои негативные отрицательные эмоции, которые вызывает ситуация. Освободитесь от всего того, что внутри накопилось. Затем сожгите либо порвите лист.
7. **«Тянемся к звёздам».** Стойте прямо, ноги расставьте на ширину плеч. Делайте глубокий вдох и поднимайте руки вверх, еще потянитесь, как будто хотите достать с неба звезду. Задержитесь так. Далее выдохните и опустите руки, расслабьте их и встряхните.
8. Способ **«Лимон».** Сидя на диване или полу, примите позу лотоса. Закройте глаза, представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Сжимайте кулак, будто выжимаете из него сок. Сжимайте кулак изо всех сил, пока силы не закончатся, а воображаемый

сок не вытечет. Тоже — на другую руку. Упражнение можно попробовать и сразу на обе руки.

9. Упражнения «**Глобализация**». Представьте себя и свою проблему. Затем представьте, что вы находитесь внутри большого дома, а дом — внутри улицы. Эта улица внутри района, который внутри города. Город же располагается внутри страны, которая находится на материке. Материк, разумеется, на планете Земля, Земля — в галактике, а галактика во Вселенной. Таким образом, вам удастся, хотя бы частично сбросить значимость ваших проблем и снизить остроту психотравмирующих переживаний.
10. Упражнение «**Качели**». Лежа на полу, согните ноги в коленях и обхватите их руками. Далее, округлив спину и приподняв голову и приблизив ее к груди, раскачивайтесь вперед и назад сначала. Потому пробуйте покачивания из одной стороны в другую. Процесс продолжайте около одной-двух минут. Изматывающие мысли утихнут.
11. Упражнение «**Пустыня**». Примите удобное положение тела и закройте глаза. Теперь, представьте песчаную пустыню и яркое слепящее солнце в зените. Караван верблюдов медленно движется по пустыне. Животные увешаны товаром, корзинами, но шагают ровно по песчаной глади и холмам, неторопливо раскачиваясь из стороны в сторону. Движения верблюдов плавные, ленивые. У них медленно двигаются челюсти — они все время что-то жуют. Наблюдая за караваном, вы спонтанно успокаиваетесь, ритм вашего дыхания становится ровным, чувство тепла и умиротворения наполняет все тело — от макушки до кончиков пальцев ног.
12. Тренинговый метод «**Сравнение**». Во-первых, расслабьтесь в удобной позе. Второе, подумайте о проблеме и спросите себя сами: «Эта проблема очень серьезна или нет?». Попробуйте ее сравнить с мировыми катастрофами, минимизируйте ее. Этот метод преодоления стресса очень похож на описанное выше упражнение «Глобализация».
13. Упражнение «**Луч света**». Представляйте яркий луч света, который исходит из области головы. Ежесекундно луч растет и опускается ниже — освещая приятным теплым светом грудь, руки, живот и ноги. Ощущайте разливающуюся теплоту в мельчайших деталях. Свет вас заряжает энергией, избавляет от тревоги и беспокойства.
14. Упражнение «**Кнопка**». Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга. Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств. Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания». В этот момент слегка

нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте как вам хорошо и спокойно. Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.