

## Упражнения для расслабления и снятия напряжения:

### *Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)*

- (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
- (2-3 сек.) Задержка дыхания.
- (4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
- (2-3сек.) Задержка дыхания.

### *Аутогенная тренировка (3-5 минут)*

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен»
5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
7. Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

### *Упражнения для снятия эмоционального напряжения.*

- ❖ Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте

выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

- ❖ Слегка помассируйте кончик мизинца.
- ❖ «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).
- ❖ Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).
- ❖ «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.
- ❖ **Левостороннее дыхание** - Пальцем зажимая правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.
- ❖ Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.
- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.

- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

### ❖ «Улыбка фараона»

В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

*Результаты этого упражнения:*

*Физиологический:* улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

*Психологический:* возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

### ❖ **Ладони**

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

### ❖ **Техника «глубокого дыхания»**

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

### Советы:

#### **Подготовка к экзаменам**

- Подготовь место для занятий.
- Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
- Составь план занятий. Определи «сова» ты или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут— перерыв.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
- Оставь день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

#### **Накануне экзамена**

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.
- Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять.
- Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
- Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.
  - К автобусу, который повезет тебя на экзамен, ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут.

*Экзамен – сложная стрессовая ситуация и очень важно не теряться в экстремальной ситуации.*

Очень важно на экзамене владеть своими эмоциями!



## **Советы старшеклассникам по подготовке к экзаменам и упражнения на снятие эмоционального напряжения**



*Педагог-психолог Боярских Ю.С.  
2021 г.*