Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- ✓ Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- ✓ Напрягите и расслабьте икры, колени, лодыжки.
- ✓ Напрягите и расслабьте бедра, ягодичные мышцы, живот.
- ✓ Расслабьте спину и плечи, кисти рук
- ✓ Расслабьте предплечья, шеи, лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Упражнение 3.

- ✓ Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- ✓ Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- ✓ Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните ***считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.***

Муниципальное бюджетное учреждение
Центр педагогической диагностики и консультирования детей и подростков г.Сочи

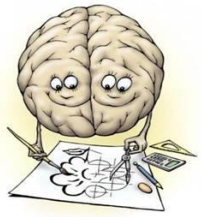
Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

Сочи, 2017

Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

- ✓ В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
- ✓ Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
- ✓ Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.

1. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг».
2. Нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.



Дыхательная гимнастика.

- ✓ Успокаивающее дыхание - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- ✓ При мобилизующем - после вдоха задерживается дыхание.
- ✓ В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох - вдвое длиннее вдоха.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

- ✓ Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд.
- ✓ Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- ✓ Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- ✓ Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- ✓ Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- ✓ Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- ✓ Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- ✓ Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.