

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Особое значение в период подготовки к ГИА и ЕГЭ имеет эмоциональный настрой. Безусловно, период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребёнок видит, как родители переживают, пьют успокоительное, он заражается этим волнением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных впадать в уныние даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что выпускные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не наберут необходимое количество баллов, и это ещё больше беспокоит их.

В связи с этим, необходимо научиться некоторым приемам быстрого снятия напряжения, ими можно пользоваться независимо от места, где мы находимся.

Упражнение 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам потребуется...обычная стена.

1. 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.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте - тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или спинку кровати. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить сидя за партой, практически незаметно для окружающих.

1. Как можно сильнее напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Упражнение 3

Сядьте поудобнее, положите руки на колени, поставьте ноги на землю и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Не спеша считайте от 10 до 1, делая вдох и медленный выдох на каждый счет. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

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.

4. Плывайте 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.

Эти упражнения несложно запомнить и легко выполнять, когда чувствуешь себя довольно напряженно. Они действительно помогают расслабиться, привести мысли в порядок и настроиться на работу.