

## Упражнения для расслабления и снятия напряжения:

### *Самовнушение.*

Самовнушение создает правильный психологический настрой.

Для правильного составления позитивных утверждений обязательно учитывайте следующие условия:

1. В позитивном утверждении не используйте слова «хочу», «буду». Например, нужно говорить не «Я хочу хорошо сдать экзамены», а «Я хорошо сдам экзамены».
2. Направленность утверждений должна быть на самого себя.
3. Исключайте частицу «не». Например, выражение «Я не боюсь сдавать экзамен», следует заменить на такое: «Я уверена в себе, что хорошо сдам экзамены».

### *Упражнения для снятия эмоционального напряжения.*

Упражнение «Лимон» «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в

левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя»

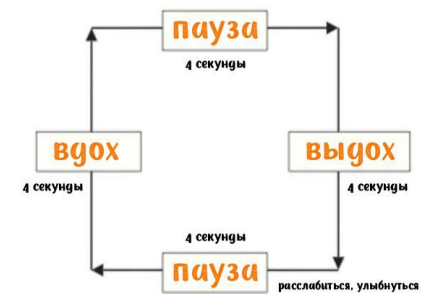
❖ «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

### Дыхательные упражнения.

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека.

- Снимает мышечное напряжение и стресс любого рода;
- Нормализует артериальное давление;
- Успокаивает нервную систему, эффективно меняет эмоциональное состояние, снимает волнение и мандраж;
- Улучшает работу ЖКТ ;
- Ежедневная практика делает организм невосприимчивым к инфекционным болезням;
- Повышает концентрацию внимания и работоспособность;
- Уравновешивает активность правого и левого полушарий мозга.

### Дыхание по квадрату.



Упражнение №1 Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом, когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на счет 4 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение, но не более 5 раз.

Упражнение №2 **Левостороннее дыхание** - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей, спокойно выдыхаем через правую ноздрю.

### **Метод «Ключь»**

Физические упражнения для снятия внутренних зажимов, возникающих от повседневных стрессов.

- Избавляет от зажимов и блоков;
- Расслабляет нервную систему;
- Снимает умственную и физическую усталость;
- Улучшает концентрацию внимания и памяти.

## 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.
- Выспишься как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

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

Очень важно на экзамене владеть своими эмоциями!

*«Эмоции - это ветер, который наддувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его».*

*Вольтер*



*Завтра первый твой экзамен.  
За "отлично" зацепись.  
Будь и дальше самым лучшим  
По дороге в эту жизнь.  
Предстоит еще так много.  
Ко всему готовым будь.  
Счастья мы тебе земного  
Пожелаем на весь путь!*

Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Екатеринбургская  
школа – интернат для детей, нуждающихся в  
длительном лечении»

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



*Педагог-психолог Хасанова А.С.*

