

Памятка учащимся.

Как избавиться от стресса перед экзаменом.

- Выполнение дыхательных упражнений для восстановления душевного спокойствия. Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз.
- Выполнение физических упражнений для снятия физического напряжения и мышечных зажимов. Например, упражнение "Мокрый пудель". (Изображаем собаку, выходящую из воды после купания. Она отряхивает сначала одну лапу, потом другую, затем одну руку, другую, голову, потом все тело. Данное упражнение позволяет снять мышечные зажимы, избавиться от усталости, активизировать умственную деятельность).
- Гимнастика для области глаз и мышц лба, для активизации умственной деятельности. (Включает вращение глазного яблока по часовой и против часовой стрелки, напряжение и расслабление мышц лба – морщить лоб, сводить и поднимать брови, массажирование висков).
- Использование элементов аутотренинга. Проговаривать про себя: "Я все смогу...", "У меня все получится...", "Я без ошибок выполню задания...", "Мысли четкие, ясные..."

Медитативные техники.

(Эффективны в ситуации, требующей снятия психического напряжения.)

Упражнение "Мобилизация".

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура:

Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

- "Я хорошо отдохнул..."
- "Мои силы восстановились..."
- "Во всем теле ощущаю прилив энергии..."
- "Мысли четкие, ясные..."
- "Мышцы наполняются жизненной силой..."
- "Я готов действовать..."
- "Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза..."

Упражнение "Высокая энергия".

Цель: заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Необходимое время: 3 мин.

Процедура:

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь...проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жадой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!