Психологическая подготовка к экзаменам. Часть2. Упражнения для снятия напряжения.

Экзамены (особенно выпускные) — серьёзное испытание. И почти всегда стресс, с которым необходимо как-то справляться.

Избавиться от этого состояния могут помочь следующие упражнения:

**Упражнение 1.**

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

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 кровать. 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 прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих,

1.  Так сильно, как можете, 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. S. 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.