

## Релаксация для учащихся перед экзаменами.

### *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.
- 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 вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

И главное - оптимистический подход к работе. Установка на успех придаст вам сил и создаст благоприятный положительный настрой.