

## Упражнения для снятия нервно-психического напряжения во время сдачи

### ЕГЭ.

За 3-4 часа напряженной работы человек устает, его работоспособность и внимание снижаются. Как же помочь себе, не выходя из аудитории и не мешая другим участникам ЕГЭ?

Возьми себе на заметку:

- Устал – вытяни ноги, опусти вдоль тела руки, наклони немного голову на грудь – и потянись.
- На экзамен можно взять маленькую бутылку воды. Сделай 3-4 глотка – вода хорошо «смывает» усталость.
- Для снятия усталости и повышения умственной активности сделай массаж ушей (почеши, погладь, потяни, покрути свои ушные раковины 1-2 минуты).
- Если устала шея – медленно покрути головой с закрытыми глазами (чтобы организаторы не подумали, что ты хочешь подсмотреть ответ у соседа).
- Чтобы повысить концентрацию своего внимания двумя пальцами руки (указательным и средним) слегка помассируй (потри) примерно 1 минуту две точки (одна расположена над верхней губой, другая – в ямке под нижней губой).
- Для снятия стресса, напряжения и мыслительных блокад, которые создают «темноту в голове», дотронься до «лампочек мозга» (это два маленьких бугорка на лбу между бровями и волосами). При этом закрой глаза и расслабься примерно на 1 минуту. Подумай о том, с чем не можешь справиться. Дотрагивание до бугорков лба помогает настроиться на еще нерешенное и в чем-то неприятное для тебя задание. Это упражнение также активизирует память.
- Чтобы одновременно и расслабиться, и активизироваться посиди 1 минуту в следующей позе: закрой глаза, откинься на спинку стула, ноги поставь на пол параллельно друг другу, голову немного опусти на грудь, руки положи на колени, кончики пальцев держи прижатыми друг к другу (большой к большому, указательный к указательному и т.д.), расслабься и глубоко дыши.
- Для снятия напряжения глаз сядь удобно, расслабься и рисуй глазами лежащие восьмерки на противоположной стене (во всю стену). Сделай примерно 15 восьмерок в одну и другую сторону.

Если прошла только половина времени, отведенного на экзамен, а ты уже все сделал

(по-твоему мнению) – подожди сдавать бланки и уходить с экзамена. От волнения у многих людей «сбиваются» внутренние часы, они неверно воспринимают временные промежутки и очень хотят как можно быстрее «убежать» из тяжелой для них ситуации. **НЕ УБЕГАЙ!**

Можно в этой ситуации поднять руку и сходить в туалет. Вернувшись, ты почувствуешь, что напряжение немного спало, и ты можешь еще раз сделать те задания, которые пропустил или не доделал. **ИСПОЛЬЗУЙ ВСЕ ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА ДЛЯ СЕБЯ!**

Масла всех цитрусовых (апельсин, лимон, грейпфрут) снимают нервное возбуждение и тревожное состояние, избавляют от апатии, сандаловое масло отлично успокаивает и расслабляет. Масло лаванды снижает кровяное давление, уменьшает частоту пульса, обладает снотворным эффектом. Масло иланг-иланга – превосходное средство от бессонницы, стресса и нервного напряжения. Масло бергамота способно избавить вас от чувства тревоги и страха.

### **Комплекс упражнений на релаксацию**

1. Вытяните руки над головой и потянитесь за руками всем телом. Подобное упражнение можно делать лежа, вытягивая ноги и руки как можно дальше.
2. Склоните голову к плечу: сначала к одному, затем к другому.
3. Выполните круговые движения плечами: вперед и назад.
4. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. Руки вдоль туловища. Согните расслабленную спину, затем медленно разгибайтесь, как бы приподнимая позвонок за позвонком.
5. Встаньте прямо, потрясите несколько секунд пальцами рук, кистями, затем плечами и ногами. Вы почти сразу ощутите мгновенный спад напряжения.
6. Лягте, расслабьтесь, потяните носок одной ноги на себя, затем носок второй ноги, покрутите стопами по кругу.
7. Поочередно напрягайте мышцы тела, начиная с ног. На несколько секунд напрягите мышцы икр, затем расслабьте их. Далее напрягайте мышцы бедер, ягодиц, спины, живота, через несколько секунд расслабляйте.
8. Присядьте на пятки, на вдохе напрягите все мышцы тела. Кисти рук при этом сожмите в кулаки. затем быстро расслабьтесь и выдохните. Повторите упражнение 3-4 раза.

Снятие напряжения помогают сеансы визуализации. Лежа на спине, попытайтесь представить, как все ваше тело наполняется тяжестью, вдавливаясь в кровать, конечности становятся такими тяжелыми, что вам трудно их приподнять. Веки, язык, мышцы лица, даже волосы - все тяжелое, свинцовое. Поэтапно представляйте себе каждый участок своего тела. После этого представьте, как тяжесть уходит из тела, и весь организм наполняется легкостью. Все тело легкое, легче воздуха, оно вот-вот приподнимется над кроватью. Легкими стали руки, ноги, голова, плечи, туловище и т.д. Все движения теперь даются вам с легкостью.