* Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.
* Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
* Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
* Напрягите и расслабьте икры.
* Напрягите и расслабьте колени.
* Напрягите и расслабьте бедра.
* Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
* Напрягите и расслабьте живот.
* Расслабьте спину и плечи.
* Расслабьте кисти рук.
* Расслабьте предплечья.
* Расслабьте шею.
* Расслабьте лицевые мышцы.
* Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

*Экзамен –*

*сложная стрессовая ситуация*

*и очень важно не теряться в   
экстремальной ситуации.*

Очень важно на экзамене

владеть своими эмоциями!



*«Эмоции - это ветер, который надувает паруса.*

*Он может привести корабль в движение,*

*а может потопить его».*

*Вольтер*

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное учреждение –

центр психолого-педагогической,

медицинской и социальной помощи

муниципального района Борский Самарской области

**Советы старшеклассникам**

**по подготовке**

**к экзаменам**

**и упражнения на снятие**

**эмоционального**

**напряжения**

Педагог-психолог

ГБУ ЦППМСП м.р. Борский

Семёнова Ю.В.

Борское, 2020

**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.
  + - 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.
* Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.
* Не опаздывай, лучше приди за 15-20 минут.

**Упражнения для расслабления**

**и снятия напряжения:**

***Аутогенная тренировка***

***(3-5 минут)***

1.Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.

2.Мысленно проговорите «Я спокоен».

3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.

4. «Я спокоен»

5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.

6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».

7.Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.



***Упражнения для снятия***

***эмоционального напряжения.***

* Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
* «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).
* «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.
* Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.
* Техника «глубокого дыхания»

Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.