

Практикум по саморегуляции для учащихся при подготовке к экзаменам.

Рекомендуем упражнения на релаксацию:

* Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).

* «Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение)

Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы

* «Точечный массаж». (Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).

«Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).

* Дыхательное упражнение

Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

1 фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос;

2 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания;

3 фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;

4 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т. д.;

Упражнения выполняются 2—3 минуты.

* Аутогенная тренировка (3—5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5—6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.