**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА**

**ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

*Заместитель директора ОГБОУ «БРЦ ПМСС»,*

*педагог-психолог,*

*Викторова Екатерина Александровна*

Особое значение в период подготовки к ГИА и ЕГЭ имеет эмоциональный настрой. Безусловно, период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребёнок видит, как родители переживают, пьют успокоительное, он заражается этим волнением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных впадать в уныние даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что выпускные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже бояться себе представить, что случится, если вдруг они не наберут необходимое количество баллов, и это ещё больше беспокоит их.

В связи с этим, необходимо научиться некоторым приемам быстрого снятия напряжения, ими можно пользоваться независимо от места, где мы находимся.

***Упражнение 1***

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам потребуется…обычная стена.

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 спинку кровати. 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 сидя за партой, практически незаметно для окружающих.

1.    Как можно сильнее 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.

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 медленно плывете, - вы полностью расслабились.

***Упражнение 3***

Сядьте поудобнее, положите руки на колени, поставьте ноги на землю и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1.Не спеша считайте от 10 до 1, делая вдох и медленный выдох на каждый счет. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2.Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3.Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4.Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю -  от 30 и так до 50.

Эти упражнения несложно запомнить и легко выполнять, когда чувствуешь себя довольно напряженно. Они действительно помогают расслабиться, привести мысли в порядок и настроиться на работу.

Литература:

1.Безруких М.М. Трудности обучения в школе: комплексный подход// Школьный психолог. - 2006, № 3.

2.Родионов В.А., Ступницкая К.Р., Ступницкая М.А. Прививка от стресса. - Ярославль,2006.

3.Рыбина Л. Сможет ли школа избавиться от стрессов? Материалы межрегиональной конференции Министерства образования РФ «Воспитываем здоровое поколение», 30-31 мая 2004 г. - М., 2004.