

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучать себя к успеху, удаче, сделать её привычной.

УПРАЖНЕНИЕ «МОГЛО БЫТЬ ХУЖЕ».

Возьмите чистый лист бумаги и напишите для себя маленькое сочинение. Кратко опишите свою рабочую или личную проблему. Причем, сейчас не важно, в какой сфере вашей жизни эта проблема находится. Выберите именно актуальную для вас проблему, которая вас мучает, не даёт спать по ночам и которая, как вам кажется, не имеет решения. Затем подумайте о том, какие самые страшные и непоправимые последствия дальнейшего развития этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для вас. Напишите для себя эти последствия. Например, вы не сдадите ЦТ? Или вы можете заболеть так, что будете многие годы, прикованы к постели? Что ещё самого плохого для вас могло бы случиться? А как вы живете сейчас? Вы, оказывается, учитесь? И довольно успешно? Кроме того, вы чувствуете себя довольно хорошо? Оказывается, не все так страшно? И ещё можно жить и бороться? И каждый раз, когда ваша проблема захлёстывает вас, когда вам начинает казаться, что всё плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, как могло бы быть ещё хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на нее с оптимизмом и радостью.

УПРАЖНЕНИЕ «УБЕЖИЩЕ».

Представьте себе, что у вас есть удобное и надежное убежище, в котором вы всегда можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит. Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далёкой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий вас прочь от земли...мысленно представьте себе это место. Опишите, какие вещи в нем находятся, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете в своём убежище. Возможно, вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или делаете что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз, когда вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себя в своём убежище.

УПРАЖНЕНИЕ» ДЫХАНИЕ ДЛЯ НОВИЧКОВ».

*Примите удобное положение;
на счет 1-2-3 вдыхайте через нос, опуская диафрагму;
на счет 1-2-3-4 выдыхайте, поднимая диафрагму;
делайте паузу перед следующим вдохом.*

УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ДЗЕН».

*Прилягте (ноги согнуты в коленях)закройте глаза, правую руку
положите на живот, левую – на грудь;
вдыхайте медленно через нос так, чтобы правая рука поднималась, а
левая слегка и после правой;
сделайте паузу и повторите;
дышать ежедневно по 10мин., Далее–сидя, стоя, пока такое дыхание не
станет естественным.*

*Стресс вызывает затруднение дыхания, которое само вызывает стресс.
Замкнутый круг! Распространённые ошибки дыхания: дыхание грудью и
плечами с подтянутым животом, задержка дыхания.*

УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ».

*Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже; задержите дыхание на 6 секунд;
выдыхайте медленно через рот;
сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно; повторите процедуру 2-3 раза и займитесь делом.*

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОГРЕССИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ».

*Примите удобное положение, закройте глаза;
сократите мышцу, сохраняйте напряжение не более 10с.;
Быстро расслабьте мышцу, сохраняйте расслабление не менее 30с.;
Повторите п.2, п.3; перейдите к другим мышцам.
Последовательность расслабления мышц:
правая кисть и рука: сжать кулаки согнуть руку; левая кисть и рука; лицо
и голова: поднять брови, стиснуть челюсти, сжать губы; шея и плечи:
наклонить голову, поднять плечи; спина: изогнуть спину; правая нога и
стопа: поднять ногу с носком на себя; левая нога и стопа; живот: напрячь
пресс.*

Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, зевки и потягивания, ванна и душ, сотрясения тела, прикладывание горячего полотенца к лицу, сон, плавание, баня, физическая нагрузка и т.д.

ВЕРЬ В СЕБЯ И ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!

