

МЕТОДИКА РЕЛАКСАЦИИ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ

Методика дает положительный результат лишь при тщательном усвоении приемов.

Занятия по овладению методикой релаксации в период подготовки и сдачи экзаменов могут проводиться вначале с группой, а затем индивидуально в форме домашнего задания.

Целесообразно тренироваться утром сразу после пробуждения и непосредственно перед засыпанием в вечерние часы. Это обусловлено тем, что заторможенное состояние коры головного мозга после пробуждения или перед засыпанием способствует эффективности.

Текст для релаксации

1. Я отдыхаю. Я расслаблен.
Все тело отдыхает.
Не чувствую никакой усталости. Я отдыхаю.
2. Дышу свободно и легко.
Дышу ровно и спокойно.
3. Сердце успокаивается.
Все реже сокращения сердца.
Оно бьется ровно и ритмично. Спокойно и ровно бьется сердце.
4. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки.
Плечи расслаблены и опущены. Руки расслаблены.
Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках.
5. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены мышцы правой ноги.
Мышцы ног расслаблены.
Они неподвижные и тяжелые. Приятное тепло чувствую в ногах.
6. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую приятное тепло во всем теле.
7. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разглажен.
Веки опущены и мягко сомкнуты. Углы губ опущены.
Расслаблены мышцы рта.
Все лицо спокойное, расслабленное.
8. Я отдохнул. Чувствую себя свежим. Дышу глубже и чаще.
С каждым вдохом уменьшается тяжесть мышц.
Дышу глубоко.
Чувствую бодрость и свежесть во всем теле
Потягиваюсь.
- Открываю глаза.
9. Тело напряжено как пружина. Хочется встать и действовать. Сегодня ответственный день. Экзамен. Я полон сил и бодрости.
Много и упорно готовился. Уверен в своих силах.
10. Быстро встать. Заняться гимнастикой.