

## 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.