ГБПОУ РС(Я)
«ФИНАНСОВО–ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ И.И. ФАДЕЕВА»

В рамках «Месячника психологического здоровья обучающихся» с 15 марта по 15 апреля 2021г. Представляем вашему вниманию, рекомендации по профилактике предэкзаменационной тревожности.

Дыхательные упражнения.

“Свеча” Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

“**Дышим носом”** Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхательные упражнения.

“Ныряльщик” Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Мельница” Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

2 часть.Аутотренинг.

Слова, несмотря на их нематериальность, имеют силу воздействия, поэтому не нужно говорить «Все плохо, я ничего не помню, я ничего не знаю» - это настраивает Вас на негативный лад, выберете себе такую формулировку «Все хорошо, я все помню и знаю».

Правила составления формулы аутотренинга:

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться, стараться».

Упражнение: составить формулу аутотренинга.

2) Позитивный настрой – вспомните ситуацию, (или попросите ребенка вспомнить) где Вы проявили смелость, сообразительность и находчивость. Это укрепит Вашу веру в себя и свои способности.

3) Дыхательные упражнения.

- Растопить узоры на стекле. Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Медленно выдохните как будто вы собираетесь растопить снежные узоры на стекле. Повторите упражнение несколько раз.
- Насос – быстрый вдох – выдох, вдох- выдох через нос 16 раз.

4) Мышечное упражнение «Кинг-Конг»

1.Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

Спасибо за внимание!

с любым эмоциональным состоянием способен справиться наш собственный мозг. Держать его в тонусе можно с помощью упражнений.

Составила педагог-психолог Андреева А.А.