

## Памятка старшеклассника

*Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:*

- Релаксация – напряжение – релаксация и т.д.
- спортивные занятия
- контрастный душ
- пальчиковое рисование
- скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
- громко спеть любимую песню
- потанцевать под музыку
- смотреть на горящую свечу
- вдохнуть глубоко 10 раз
- погулять в лесу, покричать
- посчитать зубы языком с внутренней стороны.

### Упражнение “Антистрессовая релаксация”

Упражнение выполнять поэтапно:

8. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении.
9. Закрывать глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдохнуть не торопясь, следить за расслаблением и мысленно говорить себе: “Вдох и выдох, как прилив и отлив”. Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть около 20 секунд.
10. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела.
11. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище до головы. Повторять про себя: “Я успокаиваюсь, мне приятно”.
12. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд.
13. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы всё более расслабляются.
14. Наступает “пробуждение”. Сосчитать до 20. Говорите себе: “Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым” Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.