

Эмоциональные разрядки перед опросами, экзаменами.

В ожидании выступлений, в теле начинает вырабатываться адреналин. Именно он виноват в напряжении. Когда напряжение действительно велико перехватывает даже дыхание. Быстрые движения разгоняют по телу адреналин и снимают парализующее мышечное напряжение.

Неплохо рано утром перед опросом, экзаменом позаниматься гимнастикой (упражнения должны содержать элементы аэробики и некоторые упражнения на растяжку). За несколько минут до выступления бодро пройтись, где бы не находились: вокруг здания, вверх-вниз по лестнице или даже просто по коридору. Любая двигательная активность уравнивает эмоции.

Универсальные экспресс-приемы для снятия отрицательного мышечного напряжения.

- Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.
- Негативные чувства «живут» на загривке, поэтому важно расслабить плечи. Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите три раза, поворачивайте шейю. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.
- Сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»). Расслабьтесь. Встряхните кисти.
- Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице в течение 10–15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте тепло, которое расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние!
- Упражнение на улучшение мозгового кровообращения. Скрестив пальцы на затылке, поднять голову, смотреть вверх, руками стараться согнуть шею. При этом, напрягая мышцы шеи, стараться препятствовать этому движению.

УСПЕХОВ НА КОНТРОЛЬНОЙ!

