

Релаксация (расслабление) — это эффективный способ защиты от внутреннего перенапряжения) и восстановления ресурсного состояния. Более того, регулярные занятия релаксацией, то есть освобождение от излишка напряжения — эффективный метод повышения уровня устойчивости к стрессу.

Есть много способов расслабиться: послушать спокойную, мелодичную музыку, звуки природы на аудиозаписи, полежать в теплой ванне с морской солью, почитать интересную книгу, сходить на выставку в художественный музей...любое занятие, которое вас успокаивает и отвлекает от неприятных мыслей, поможет вам расслабиться. Так же существуют специальные упражнения, для обретения чувства спокойствия и создания настроения на экзамены. Например:

Упражнение «Сосулька» Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Спокойствие» Лягте поудобней, закройте глаза. Начнем расслабление с кистей рук. Представьте, что в каждой руке вы держите по лимону. Выжимая сок из лимонов, вы ощущаете сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока и только после этого медленно расслабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

Теперь расслабляем руки и плечи. Представим себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше, и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это три раза, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.