***Упражнения для снятия стресса, которые помогут перед экзаменом***

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурить лоб, сильно напрячь лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксировать свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмуриться, напрячь веки на 10 секунд, затем расслабиться — на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее.

3. Наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Повторить быстрее.

4. Крепко сжать  губы. Расслабиться. Повторить быстрее.

5. Сильно упереться затылком в стену, пол или кровать. Расслабиться. Повторить быстрее.

6. Упереться в стену левой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

7. Упереться в стену правой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

Педагог-психолог МБУ ДО «ЦППМС «Семья»
Очкова Н.А.