**Упражнения для снятия стресса во время экзамена**

Если обстановка вокруг накалена и Вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Чтобы успокоиться, нужно глубоко вдохнуть, задержать дыхание на четыре секунды, затем медленно выдохнуть. При этом состояние вегетативной нервной системы нормали- зуется, наступает покой и душевное равновесие. Процедуру необходимо выполнить как минимум шесть раз.

Чтобы добиться максимального эффекта, стоит научиться полностью расслаблять тело.

Чередование жесткой группировки мышц и расслабления дает возможность вместе с телом расслабить и психику:

* Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
* Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
* Напрягите и расслабьте икры.
* Напрягите и расслабьте колени.
* Напрягите и расслабьте бедра.
* Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
* Напрягите и расслабьте живот.
* Расслабить спину и плечи.
* Расслабить кисти рук.
* Расслабить предплечья.
* Расслабить шею.
* Расслабить лицевые мышцы.

Ваше состояние должно быть сосредоточенным, но не напряжённым. В состоянии стресса мыслительная деятельность мозга затруднена. Учитесь расслабляться!