***КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ. «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ***

Если вас захлестывают эмоции, нарастает волнение в момент экзамена или при мыслях об испытаниях, то можно использовать следующие приемы:

* ПРОТИВОСТРЕССОВОЕ ДЫХАНИЕ

помогает снять напряжение, попробуй освоить несколько несложных приемов. Сядь удобно.

1-я фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.

3–я фаза (4- 6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.

4-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется 2-3 минуты.

* ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ, СНЯТИЯ

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым

внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

1. Хорошим релаксационным эффектом

обладает **музыка**. Она способствует локальной концентрации. Локальная концентрация рефлекторно вызывает мышечное или иное расслабление

1. **«Улыбка».** (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение.

Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).

1. **«Спой любимую песню про себя».**

(Пропевание песни или заданий так же положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).

1. **«Точечный массаж»** (Помассируйте

указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).

* ТЕХНИКА САМОВНУШЕНИЯ

1. Самовнушение должно быть позитивным

и жизнеутверждающим. Оно должно быть

облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу…», «я могу…» и т. п.) и предполагает повторение. Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые можно

повторять в период волнения. Например: **Все будет хорошо! Сейчас я почувствую себя лучше! Я уже чувствую себя лучше! Я владею ситуацией! Без сомнения, я справлюсь!**

1. **Самоприказ**. Словесные формулы

самоприказа играют роль пускового механизма. «Сосредоточься, ты все сможешь!».

1. Создайте образ ситуации экзамена и,

как только появляется волнение, властным приказным тоном произносите: **«Стоп»** или **«Спокойно».**

1. **Интеллектуализация.** Можно

постараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.

1. Неоднократно на протяжении дня

повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу: **«экзамен», «билет», «преподаватель».** Этот прием необходимо использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.

1. Представьте экзамен со всеми

нюансами и многократно проиграйте в воображении **модель желательного поведения**. Таким образом, вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.

* ТЕХНИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

1. Для небольшого отдыха можете

использовать упражнение **«Ресурсные образы».** Вспомните или представьте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря,

поляны в лесу, освещённой тёплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к тёплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более чётко, в мельчайших деталях.

1. **Мысленное перевоплощение,**

вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества ( Ппредставь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь).

3. Необходимо **оглядеться вокруг** и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это **отвлекает** от стрессового напряжения.

* ***ВОЛШЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ***

***МОЗГА*** (авторы С. Смирнова, О. Гутман, Т. Исакова,Г. Горина под рук. О. Троицкой)

Предложенные упражнения помогут при сдаче экзамена, на уроках, при выполнении домашних заданий, в любой ситуации, когда необходимо экстренно повысить уровень внимания, придать тонус мыслительным процессам и вообще мозговой деятельности.

1. **«Кнопки мозга»** - выполняется стоя или

сидя. (Способствует обогащению мозга кислородом, за счет чего улучшается восприятие информации, мозг «просыпается»).

Ноги стоят удобно, параллельно друг другу. Одна рука кладется на пупок. Пальцы другой руки прикасаются к двум точкам, расположенным под ключицами между первым и вторым ребром, таким образом, что большой палец оказывается на одной точке, а средний – на второй. Слегка массируем эти точки пальцами. Рука в области пупка просто спокойно лежит. Меняем руки и повторяем упражнение.

1. **«Перекрестные шаги»** - выполняются

сидя или стоя. (Активизируют работу обоих полушарий головного мозга. Упражнение помогает настроиться на любую деятельность, способствует более быстрому включению в ситуацию, усвоению информации, помогает развитию способности быстрого чтения, активного слушания).

Локтем левой руки нужно тянуться к поднимающемуся навстречу колену правой ноги. Потом локтем правой руки - тянуться к поднимающемуся навстречу колену левой ноги.

1. **«Крюки Деннисона»** - выполняются сидя или стоя. (Способствуют снижению уровня напряжения, стресса, тревожности, помогает сосредоточиться и довести дело до конца).

Ноги перекрести. Вытяни руки вперед, сложи пальцы рук в замок и прижми к груди (пальцы не отпускаем). Рот закрыт, язычок упирается в нёбо. Закрытые глаза «смотрят» вверх. Голова при этом не поднимается.

***У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!***

**МОУ СШ №89**

**400075 Россия, Волгоград,**

**ул. Республиканская, 5 тел. 8 (8442) 54-57-43;**

**электронная почта v.school89@mail.ru; официальный сайт** [**http://89.volgogradschool.ru/**](http://89.volgogradschool.ru/)

***Педагог-психолог Егорцева И.А.***

***Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 89***

***Дзержинского района Волгограда» http://89.volgogradschool.ru/***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**К ЭКЗАМЕНАМ**

****

Мы сталкивается перед экзаменом с таким явлением, как волнение. Волнение перед экзаменом бывает разное. Одних оно мобилизует, во время стресса эффективность деятельности до определенной степени возрастает («стресс льва»), других доводит до состояния бессилия, когда эффективность деятельности снижается («стресс кролика»).