

**Как справиться со
стрессом на
экзамене?**

Экспресс-приемы:

- ❖ Резкий поворот головы направо (активизирует левополушарные процессы)
- ❖ Моргание (чередование быстрого моргания с закрыванием глаз)
- ❖ Переключение внимания на любой предмет в классе (например, назовите про себя 5 свойств этого предмета, зачем он нужен)

Дыхательная гимнастика

- ❖ **Успокаивающее дыхание** – выдох в два раза длиннее вдоха.
Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
- ❖ **Мобилизующее дыхание** – вдох в два раза длиннее выдоха.
- ❖ В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут.

Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария

- ❖ Активизировать работу обоих полушарий головного мозга можно при помощи упражнения **«Горизонтальная восьмерка»** (в действие включаются одновременно оба полушария головного мозга).
 - «Напишите» в воздухе вытянутой левой рукой «лежащую» восьмерку.
 - Движение начинайте с центральной точки пересечения всех линий фигуры, затем против часовой стрелки ведите руку влево, описывая круг и возвращаясь в центральную точку.
 - Из неё ведите руку вправо вверх по часовой стрелке и снова возвращайтесь в исходную центральную точку.
 - То же самое упражнение проделайте правой рукой.
 - В заключение попытайтесь выполнить упражнение обеими руками одновременно.

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

- ❖ 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 живот.
- ❖ Расслабьте спину и плечи.
- ❖ Расслабьте кисти рук.
- ❖ Расслабьте предплечья.
- ❖ Расслабьте шею.
- ❖ Расслабьте лицевые мышцы.
- ❖ Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

- ❖ Самомассаж ушных раковин- массировать область мочек уха в течение 2-3 минут.

Упражнение «Ресурсные образы»

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция: Вспомните или придумайте 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, освещенной теплым 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 теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Спасибо за
внимание!