***Стабилизация эмоционального состояния***

***Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга.***

* **Давайте отдых своей нервной системе.**Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный (от 5 до 30 минут). В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2 – 5 минут.
* **Вытесняйте неприятные эмоции**, заменяя их приятными. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.
* **Дыхательная гимнастика.** Существуют два понятия успокаивающее и мобилизующее дыхание. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем – после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения  нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.
* **Психологическая установка на успех.** Уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать себя на успех, удачу.

***Методы самопомощи в ситуации стресса***

***Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?***

* Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!
* Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
* В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
* В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.
* Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

***Первая группа методов саморегуляции***

***основана на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой». Когда во время подготовки к экзаменам вас начинают охватывать неприятный чувства, вы теряете контроль за своими эмоциями, впадаете в отчаяние, полезно использовать следующие средства «из жизни»:***

* Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.
* Лечь спать (выспаться).
* Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).
* Послушать любимую музыку.
* Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
* Гулять по лесу, созерцать движения реки или спокойную гладь озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.
* Погладить кошку или собаку.
* Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.
* Принять контрастный душ.
* Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
* Вдохнуть глубоко до 10 раз.
* Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
* Производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле.
* Кричать то громко, то тихо.
* Громко спеть любимую песню.
* Спеть любимую песню про себя (пропевание песни или заданий ЦТ также положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).
* Скомкать газету и выбросить ее (свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше).
* Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить на помойку.
* Слепить из газеты свое настроение.
* Закрасить газетный разворот.
* Попробовать пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски), нарисовать несколько клякс, а потом поговорить о них.
* Перебирать кончиками пальцев четки, бусы, «китайские шарики» и другие мелкие предметы.
* Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.
* Смотреть на горящую свечу.
* Наблюдать за ритмичным движением, например, маятника.
* Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.
* Улыбнуться себе как можно шире, показав зубы.

 ***Вторая группа методов саморегуляции***

– ***методы, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, или психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Упражнения базируются на четырех способах саморегуляции: релаксации (расслабления), визуализации, самовнушения и рационализации.***

***Техники релаксации (расслабления)***

* 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.
* Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:

- найдите точку между бровями и переносицей и помассируй ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;

- положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;

- попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;

- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;

- слегка помассируйте кончик мизинца.

 ***Техники визуализации***

***Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.***

* Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
* Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
* Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
* Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

***Техники самовнушения***

***Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу…», «я могу…» и т. п.) и предполагает многократное повторение.***

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например:

      **Все будет нормально!**

**Сейчас я почувствую себя лучше!−**

**Я уже чувствую себя лучше!−**

**Без сомнения, я справлюсь!−**

***Техники рационализации***

***Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.***

1.   Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучащую» вас проблему – например, «ТЦ». Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

***Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам и во время экзамена, и сдаче ЦТ обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.***