***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.***