ГУО «Кормянский районный социально-педагогический центр»

**Выпускникам на заметку**

***Как управлять своими эмоциями***

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

**Во время экзамена голова должна быть ясной.** Поэтому вы должны:

- высыпаться на протяжении нескольких недель перед тестированием;

- гулять на свежем воздухе;

- поменьше сидеть у телевизора и компьютера;

- во время занятий делать короткие перерывы, посвятив их заботе о своем теле и духе: сделайте легкий массаж головы, выполните несложные физические упражнения;

- грамотно питайтесь;

- не заниматься учебой круглосуточно.