**Как ты можешь себе помочь справиться с волнение перед экзаменом?**

**Правильно дышать**

•       Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения. Как правило, это учащенное дыхание, легкий озноб и так называемая «медвежья болезнь», заставляющая несчастного учащегося метаться между аудиторией и туалетом. Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Выдох должен в два раза длиннее вдоха.

•       Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета — вдох, на пять-шесть— выдох.

•       Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом  дыхания. При этом слова «Я» и «И» следует произносить на *вдохе*, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на *выдохе*.

**Разминайтесь сидя.**

•       Разминку можно делать, даже не выходя из-за стола. Для этого нужно сесть на стул, поставив ноги на пол. Спина прямая, руки вытянуты назад. Поднимите руки вверх и досчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите упражнение. Сидя в том же положении, руки вытяните перед собой на уровне плеч. Ладони направьте вверх и от себя. Теперь представьте, что вы толкаете стену, напрягая плечи. Задержитесь в этом положении и посчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите еще раз. Сядьте прямо и возьмитесь руками за сиденье стула. Потянитесь вверх, пока не почувствуете, что ваш позвоночник распрямился. Представьте, что вас за макушку подтягивают вверх. Посчитайте до десяти, расслабьтесь и повторите упражнение.

•       Продолжайте сидеть прямо и медленно поворачивайте голову из стороны в сторону. Сначала посмотрите за левое плечо, потом за правое. Затем наклоните голову к левому плечу, потом к правому. Выполните это  упражнение пять раз и расслабьтесь. Заканчивая разминку, расслабьте все тело. Для этого нагнитесь вперед, положите локти и предплечья на колени, ладони направьте вверх. Опустите голову, закройте глаза, ровно и глубоко дышите в течение минуты. Почувствуйте, как уходит напряжение из шеи, плеч, спины и ног. Есть несколько упражнений, цель которых – избавить вас от подобных неожиданностей.

•       1. Это упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.

•       2. Подойдут и *«цыганские шаги»*:

•       нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке

***Перекрестные движения***помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за партой. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

**Скажите «Стоп**», если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите ему “Стоп!”  Это слово должно быть произнесено как команда,  желательно вслух и должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет - напомните об этом!

•       Помимо дыхательных упражнений и формул самовнушений перед экзаменом можно использовать и другие приемы, например, необходимо *оттаскать себя за волосы, расположенные на затылке.* Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

•       Смехом тоже можно "ударить" по стрессу. Малазийские ученые установили что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс; улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон. На протяжении девяти дней 30 учащихся проходили курс смехотерапии перед экзаменами. Эти занятия включали в себя обучение особым дыхательным приемам, имитирующим смех человека. По словам учащихся, физически они ощущали себя гораздо лучше, чем обычно.

•       **Научитесь зевать**! Кислородное голодание - одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает быстрое утомление, головную боль, снижает работоспособность. Не секрет, что занятия должны проходить в хорошо проветриваемых помещениях. Но так бывает не всегда. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно простым способом: с помощью энергетической зевоты. Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

•       **Можно начертить на листе бумаги** (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

•       **Во время экзамена стресс можно ослабить с помощью упражнений, которые сжигают стрессовые гормоны.** Для этого напрягите каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудьте в таком состоянии пару секунд и расслабьтесь. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете, что вам стало легче. Во время сильного нервного напряжения рекомендуется вдыхать успокаивающие запахи. Выработке гормона расслабления (серотонина) в мозге способствуют такие ароматы, как лаванда, мята, эвкалипт, жасмин, пихта. Достаточно капнуть несколько капель одного из этих ароматических масел на салфетку или носовой платок и глубоко вдохнуть, и вы сразу почувствуете успокоение. Учтите, что этот метод можно использовать в том случае, если у вас нет аллергии. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю  это хорошо!»

•       **Приступ паники?** Если начался приступ паники, со всей силы надуйте бумажный пакет, а затем вдохните этот воздух, наполненный углекислым газом. Если под рукой нет пакета, соедините ладони лодочкой и выполняйте это упражнение не более пяти раз.

•        **Массаж Организатор**

если возникает ситуация цейтнота, человеку необходимо в короткий срок мобилизовать все свои силы. Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек.

Некоторые приемы такого массажа:

•       — массаж мочек ушей;

•       — надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;

•       — массаж переносицы и области «третьего глаза».

Удачи тебе, выпускник!