

**Эмоции – это ветер,
который надувает парус судна.
Он может привести корабль в движение,
а может и потопить его.
Волтер.**

Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Простые упражнения помогут справиться с непростыми эмоциями. Главное поверить в себя!

Арт-терапия – избавление от страхов.

Упражнение «Самое трудное». Психолог по очереди дает мяч учащимся и предлагает следующее задание: «Тот у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу: «Самое трудное на экзамене- это...» - и передать мяч другому.

Далее детям предлагается нарисовать свои переживания красками на листе бумаги, потом порвать и смять и забросить в мусорное ведро.

Аутотренинг.

Можно проговорить про себя:

«Я спокоен и уверен в себе»

«Моя память работает хорошо. Я все помню»

«Я могу доказать, что много работал и все выучил»

Запрети себе бояться! Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: «Ничего не знаю! Ничего не помню!». Постарайся направить свои мысли в другое русло:

«Я долго и целеустремленно работал, я сделал все от меня зависящее, из всего материала я все равно что-то знаю и достаточно хорошо».

Аутотренинг – эффективная техника: мозг прекрасно подчиняется подобными командами

Упражнения на релаксацию.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

«Мышечная релаксация». Наиболее простой способ — расслабление рук.

Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол и закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках. Ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что

достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

«Дыхательная релаксация». Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Глубокое дыхание для расслабления и снятия стресса:

1. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).
3. Медленно и полностью выдохните через рот.
4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я», а при выдохе «Расслабляюсь».
5. Повторите упражнение несколько раз (сколько будет удобно).
6. В течение нескольких последующих минут посидите спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.

Тренировка уверенности.

Научись никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем, настраивая себя на успех: **«У меня все получится, в нужный момент я все вспомню».**

Визуализация

Упражнение «Образ уверенности»

Ученикам необходимо закрыть глаза, немного расслабиться и представить, какой образ мог бы для них символизировать состояние уверенности. Когда они представят этот образ или символ, нарисовать его.

После окончания работы ученики показывают рисунки окружающим и кратко рассказать о них.

Представив этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.