**Психологическая подготовка к экзаменам**

***Противострессовое дыхание:***

**- чтоб успокоиться:**  **- чтоб активизироваться:**

выдох почти в два раза длиннее вдоха после вдоха задерживается дыхание

Вдохните на счет 1-2-3-4, Вдохните на счет 1-2-3-4-5,

затем медленно выдохните задержите дыхание на счет 6-7-8,

на счет 1-2-3-4-5-6-7-8 затем резко выдохните на счет 1-2

**Универсальное успокаивающее дыхание «4-4-4»:**

На счет **1-2-3-4** вдох. Затем задержка дыхания на счет **1-2-3-4**. Затем на счет **1-2-3-4** выдох. Можно повторить несколько раз.

***Движение – против стресса!***

Походите взад-вперед, поприседайте, помашите руками, наклонитесь вперед-назад и влево-вправо, поднимите и опустите плечи одновременно и поочередно, сведите и разведите руки перед собой. Медленно, осторожно повращайте головой в одну и другую сторону.

**Упражнение для снижения тревоги «Пресс».**

Встаньте прямо, чуть согните ноги в коленях. Почувствуйте под собой опору (пол, землю). Представьте себя сосудом, наполненным тревогой. На каком она уровне (грудь, шея, талия…)? Поместите туда ладонь и медленно «выдавливайте» тревогу вниз, через ноги в пол. Представьте, как освободившееся место сверху заполняется спокойствием и уверенностью.

***Приятные эмоции***

Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на то, что обычно вызывает у вас положительные эмоции, например:

**- море**  **- фрукты** **- близкий человек** **- удобная одежда** **- любимая собака** и т.д.

***Отдых для нервной системы.***

Хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых — **достаточный сон**, не менее 8-9 часов в сутки. Позанимавшись 1 час, обязательно отдохните 10 минут.

**Отдых - это НЕ ИГРА в телефоне или на компьютере!!!**

Для нервной системы отдых – это **лечь на диван** или пол, **закрыть** глаза и подумать о чем-то **приятном.** Можно **«попутешествовать»** мысленно по своему телу: прислушаться к ощущениям в руках, ногах, шее, лице, плечах, спине, животе.

***Самопрограммирование:***

Мои мысли четкие и уверенные Я все помню

Моя речь спокойная, неторопливая Я ощущаю бодрость и уверенность

Я могу управлять своими чувствами Экзамены – это часть моей жизни

***Как запомнить?***

- Придавайте запоминаемому материалу **приятную эмоциональную окраску**. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

- Хорошо запоминается то, что **понятно. Представляйте**, **воображайте** то, что запоминаете. Перескажите **своими словами** то, что нужно запомнить.

- Новый материал **повторите** несколько раз через несколько часов, а потом – дней. Если полученная информация не используется в течение **трех** дней, то **70%** ее забывается. Можно кратко записывать основные части запоминаемого материала. То, что вы **«пропустили через руку»** - запомнится крепче.

- Лучше это делать в виде **схем, ключевых опорных слов, кратких тезисов**. Очень полезно составлять **планы** конкретных тем.

***Берегите глаза!***

Каждые 20-30 минут отведите глаза от книги или монитора и посмотрите вдаль.

Прикройте глаза и медленно повращайте ими влево и вправо, «нарисуйте» восьмерку.