**ПРИЁМЫ БОРЬБЫ СО СТРАХОМ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ.**

 

**1. 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».

**2. Выполняй дыхательные упражнения.** ***Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники.*** Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «я» и «и» следует произносить на вдохе, а слова «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» - на выдохе.

***Можно также 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»***

***Аутотренинг – эффективная техника: мозг прекрасно подчиняется подобными командами.***

**3. 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».

**4. Не заражайся чужим волнением.**

Сбрасывай напряжение. Избавиться от мучительного дискомфорта помогут простейшие движения. Сделай несколько круговых движений головой, разомни руки, пожми плечами. В стрессовой ситуации полезно позевать. Сладко зевнув три-пять раз, ты не только уменьшишь волнение, но и активизируешь работу головного мозга. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать мышцы между ухом и щекой.

***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!
* Я владею ситуацией!
* Без сомнения, я справлюсь!

**5. Займись самомассажем.** Легкий массаж затылочной области головы отвлекает от навязчивого страха, а также помогает существенно повысить сообразительность. Снять эмоциональное напряжение помогает массаж кончиков мизинцев.

**Уверенность в себе - это первое необходимое условие для больших успехов!**

