**Приемы совладания с экзаменационной тревожностью. (***Экзаменационная (тестовая) тревожность: одни учащиеся воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе, для других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой - иногда лишь при мысли об экзамене учащиеся испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью*).

*1. Приспособление к окружающей среде*. Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно, например, по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места. Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов бывших экзаменационных комиссий на встречу с учащимися.

*2. Переименование*. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование или «очередной экзамен».

 *3. Разговор с самим собой*. Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с учителями, психологом, родителями или товарищами о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

*4. Экспресс-приемы (наработанные в психологической практике)*. «Выходя с урока, мысленно повторить его содержание в трех предложениях» — этот прием позволяет сконцентрироваться, выделить самое главное, систематизировать информацию, тренирует все познавательные процессы, учит аналитически мыслить и снимает тревогу. «Чтобы снизить волнение, резко повернуть голову направо» — этот прием легко запомнить и выполнить, экспресс-прием снижает тревожность и даже прерывает паническое состояние, активизирует левополушарные процессы (логику, анализ, выделение главного)

1. **Комплексы антистрессовых упражнений, гармонизация работы левого и правого полушарий: рекомендации и упражнения.**

***Комплекс антистрессовых упражнений №1.***

 ***Эффективное антистрессовое поведение во время ГИА (прямо на экзамене!). Психотехники и приемы обретения психоэмоционального равновесия непосредственно во время контрольных работ и экзамена.***

*Противострессовое дыхание.* 1. Медленный глубокий вдох через нос; задержка дыхания, выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. С каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом снимается стрессовое напряжение. 2. Дыхание- брюшное, диафрагмальное: упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точностимышления, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться. Оно улучшает речевые навыки – кодирование и декодирование.1. Вдох через нос. Выдох - маленькими порциями через сжатые губы. 2.Положить руки на живот. Вдох - через нос таким образом, чтобы под руками образовался шарик. 3. Задержка дыхания (на 1-2-3). 4. Медленный выдох, при этом живот немного втягивается. 5. Задержка дыхание на 3 секунды и – вдох.

 *Энергетическое зевание.* Уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивна умственная деятельность. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющую нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

*Минутная релаксация.* Расслабить уголки рта, увлажнить губы. Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении лица и положении тела и изменить их, расслабив (+краешек стула): выражение лица и положение тела оказывают прямое влияние на качество эмоций, мыслей и внутреннее состояние

*Простейшие движения прямо за партой* помогут избавиться от мучительного дискомфорта на ЕГЭ: этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих, 1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. 2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. 3. Напрягите и расслабьте икры. 4. Напрягите и расслабьте колени. 5. Напрягите и расслабьте бедра. 6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы. 7. Напрягите и расслабьте живот. 8. Расслабьте спину и плечи- 9. Расслабьте кисти рук. 10. Расслабьте предплечья. 11. Расслабьте шею. 12. Расслабьте лицевые мышцы. 13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Добавьте: несколько круговых движений и покачиваний головой, разминание рук, пожимание плечами, покачивание тела, гимнастика лица: движения мышцами лба, губ, щек, век, бровей, челюсти, ушей (улучшает кровообращение, обмен веществ, дыхание, нервно-психическое состояние), выполнение перекрёстных движений (способствует активизации лобных долей мозга и интеллектуальной мобилизации).

*Мышечный релакс:*вначале вы напрягаете мышцы, затем расслабляете их., сосредотачиваясь последовательно на каждой мышечной группе. Начните с пальцев ног: напрягите их, а потом расслабьте. Проделайте то же самое с лодыжками, икроножными мышцами, бедрами, ягодицами, поясницей, мышцами брюшного пресса, груди, верхней части спины, плеч, шеи, лица (глаза, лоб, челюсти); наконец, с мышцами рук. Напоследок сожмите руки в кулаки, затем разожмите. (Если есть возможность, побоксируй, нанося удары по пустому месту и представляя, что бьешь свой страх. )

*Релакс для глаз*: закрыть глаза, прикрыв их ладонями и на минутку полностью отключится от окружающего мира.

*Экспресс-медитация.* (Это классический способ быстрого «обнуления», отключения мешающих мыслей, сосредоточения и концентрации, благодаря, которому происходит снятие психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости). Простейшая и быстрейшая форма мгновенной медитации знакома Вам с детства –«засматривание в одну точку».

*Быстрая визуализация «места силы»* («приятно вспомнить»): 1-2 минуты - при опущенных вниз или закрытых глазах– до момента ощущения приятного тепла и расслабления во всем теле. В конце резко сжать кулаки (энергетизация).

*Экспресс-приемы*  снижения волнения: резко повернуть голову направо» — этот прием легко запомнить и выполнить, экспресс-прием снижает тревожность и даже прерывает паническое состояние, активизирует левополушарные процессы (логику, анализ, выделение главного)

*Нейробика–фитнес мозга*: стимуляция мозга и тренировка памяти новизной, яркими ощущениями и позитивом. Вот несколько эффективных практик-упражнений из нейробики: 1.*Сменить осанку*: (сутулая осанка влияет подсознательно на самооценку, и на нашу активность) Во время работы выполняйте одну и ту же задачу, сидя сгорбившись, а потом – выпрямившись по струнке. Переодически пересаживайтесье на краешек стула 2. *Сменить рабочую руку:* включите в работу левую руку (или правую, если вы левша). Активация моторной коры переносится с левого полушария мозга в правое, что благотворно влияет на интеллект, творческие способности и нестандартное мышление**.**

*«Распальцовка» -* начинать с правой руки - поочередно соединять большой палец с каждым пальцем левой руки, постепенно увеличивая скорость. Сделать упражнение 1 раз, а затем поменять руку (3 повтора на каждую руку).

*«Кнопки мозга»*): под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые помогает сосредоточиться. Активизация этих точек (они лежат под сонными артериями) приводит к получению мозгом большого объема кислорода, а также способствует достижению баланса между левой и правой половиной тела и включению его в общую работу по восприятию и усвоению информации.1.Ноги и ступни параллельно друг другу 2. Одна рука ладошкой - на пупок.3. Вторая рука - под ключицами. 4. Массаж «кнопок мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами (м. просто активно гладить эту область всей ладонью). Рука на пупке неподвижна. 5. Поменять руки. Повторять упражнение по 30 секунд.

*Позитивные точки (точки анти-стресса):* легко прикоснуться кончиками пальцев обеих рук к точкам: 1.*на лбу ровно посередине* между линией роста волос и бровей - непосредственно над глазами; 2.*на верхней линии ушных раковин* («именинник») Подержите пальцы 1 минуту на этих точках - до возникновения под ними тепла или пульсации. (Упражнение активизирует мозг, балансирует стресс, ослабляет процессы торможения в памяти; позитивно действует на долговременную память, на активизацию всех учебных навыков; помогает быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал. Упражнение особенно актуально , и во время экзаменов).

*Постоянный прием воды* приводит к улучшению концентрации внимания, снижению стресса и повышению активности.

Рисуем глазами «ленивые» (лежащие) восьмерки (знак бесконечности) - упражнение снимает усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине, улучшает работу глазных мышц (особенно рекомендуется людям носящим очки), стимулируют желание мыслить и активно работать.

*Аутотренинг* – управление своим телом и духом через голосовые команды. (собственный голос является родным для Вашего тела и телу легче и приятнее подчиняться ему). Словесные команды: Я спокоен, Мои мысли ясные, Я знаю этот материал, Я сейчас вспомню, Я знаю ответ: «он у меня на кончике языка», У меня всё получится! (и пр.)