**Методы саморегуляции в условиях стресса.**

***Как успокоить нервы перед экзаменом.***

Вряд ли найдется человек который бы не испытывал страха перед экзаменом, ведь подготовка к нему это всегда сильные отрицательные эмоции. Тело не желает слушаться, голова так же протестует.

***Советы, как успокоить нервы перед экзаменом.***

* Старайтесь готовиться к экзаменам заранее, чем раньше начнется подготовка, тем меньше вероятность, что позже придется решать вопрос о том, как успокоить нервы перед экзаменом.
* Уделяй занятиям по два часа каждый день.
* При подготовке к экзамену не зазубривайте материала.
* Старайтесь понять, о чем идет речь, если что-то непонятно подойдите к преподавателю или родителям.

**Релаксация** – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно. Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, “жареный петух клюнет”, а заранее, пока для этого нет необходимости.

**Упражнения.**

**1.** Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен) , а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

**2.** Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1 – 2 минут (как бы “уставившись” в одну точку) . Постарайтесь не думать ни о чем другом.

**3**. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза.

**4.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.

**5.** Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.

**Ритмичное четырехфазное дыхание.**

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

* Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).
* Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.
* Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).
* Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

 Дышите таким образом не более 2-3 минут.

**Аутогенная тренировка (3-5 минут)**

* Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
* Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».
* Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».
* Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
* Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»