**Методы саморегуляции перед экзаменом**

Экзамен-это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Поэтому, чтобы избежать последствий стресса, необходимо владеть некоторыми методами саморегуляции. Саморегуляция-это своеобразная настройка индивидом своего персонального внутреннего мира.

1. **Перед экзаменом очень важен психологический настрой.**

|  |  |
| --- | --- |
| Как не надо себя настраивать(Негативная установка) | Как необходимо себя настроить(Позитивная установка) |
| 1.У меня ничего не получится | 1.Я надеюсь и верю, что у меня всё получится |
| 2.Я бездарь и неудачник | 2.Я уважаю и люблю себя |
| 3. Я не имею права на ошибку. Я обязан быть успешным | 3.Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть успешным. |

1. **За несколько дней до экзамена, снимаем нервное напряжение, каким образом:**

– умеренные занятия спортом;

– контрастный душ (т.е. обливаем себя поочерёдно, то горячей водой,

то прохладной);

– можно скомкать газету или порвать её на мелкие кусочки;

– потанцевать под музыку, как под быструю, так и под медленную;

– можно громко спеть любимую песню (например: замечали ли вы, когда люди нервничают, они начинают ходить и напевать песню).

1. **Упражнения «Мышечная релаксация», т.е. упражнения на расслабление мышц:**

1-Руки на «замке» на уровне груди. Пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь- при этом задержав дыхание; затем медленно расцепляем руки –на выдохе. (Делать 3 раза).

2-На вдохе поднять брови(удивиться) – при этом задержать дыхание. Затем медленно опустить брови – на выдохе. (Также делаем 3 раза).

1. **Упражнения «Дыхательная релаксация».**
2. Простой способ- дыхание на счёт. Сядьте прямо, если есть такая возможность –закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании. На 4 –ре счёта сделайте вдох, на 4-ре счёта-выдох. (Делать 3-5 вдохов и выдохов);

 2.Можно сделать ещё проще – сделать 3 глубоких вдоха и выдоха.

1. **Следующее упражнение- непосредственно перед экзаменом**

 вспомните ситуацию в жизни, когда вы чувствовали себя уверенно и с таким ощущением идите на экзамен.

1. **Упражнение «Самовнушение».**

На листе бумаги напишите слова одобрения и поддержки в свой адрес, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас. И перед экзаменом можно это прочесть, т.е. сработает как самовнушение.