### Упражнение «Стряхни»

***Есть способ, с помощью которого*** *можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»  
Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.   
Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.   
Ощутите ваше самочувствие после* *выполнения упражнения.*

**Игра в проценты.**

Некоторые люди считают, что использование цифр помогает им подтвердить собственные успехи. Определите своё эмоциональное напряжение в 100%. Это даст вам точку отсчёта, к которой позже можно вернуться, чтобы проверить, как вы себя чувствуете – лучше или хуже. Теперь расслабьтесь на 5%. Почувствуйте это. Если вам это удалось, далее следуйте по формуле: 90%, 85%, 75%. Теперь вернитесь к напряжению в 85% и опять снижайте постепенно порциями по 10% до 75%, в 65% остановитесь, а затем резко опустите планку до 40% и т.д. небольшое напряжение улетучивается, как правило, значительно быстрее. Сравнивая цифры, наглядно можно увидеть, что релаксация прогрессирует.

**Не забывайте о том, что каждый из вас имеет свой положительный ресурс (удачи, успехи, ситуации удовлетворения собой). В моменты, когда уверенность в себе будет покидать вас, воспользуйтесь своим накопленным ресурсом. На помощь вам придет памятка «на чёрный день», созданная на занятие.**

***Рекомендации выпускникам при подготовке к экзаменам.***

***Помните, что в каждом негативном явлении можно найти положительные моменты.***

Экзамен – это возможность показать, как много я знаю.

Экзамен – это ступенька во взрослую жизнь.

Экзамен – это возможность познакомиться с другими ребятами.

Экзамен – это возможность увидеть другую школу и сделать вывод, что наша лучше.

Экзамен – это возможность надеть новый костюм, выглядеть очень элегантно и всех покорить своей красотой.

Экзамен – это проходящее событие и я буду свободен.

Экзамен – это возможность получить аттестат зрелости.

Экзамен – это возможность с утра съесть кучу шоколада.

Экзамен – это возможность доказать всем, кто в меня не верил, чего я на самом деле стою.

Экзамен – это возможность ощутить как близкие меня любят и поддерживают.

Экзамены …. Значит скоро лето!

(высказывания ребят)

**«Способы снятия нервно-психического напряжения»**

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.   
2. Спортивные занятия.   
3. Контрастный душ.   
4. Стирка белья.  
5. Мытье посуды.  
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.  
7. Скомкать газету и выбросить ее.  
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.  
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.  
10. Слепить из газеты свое настроение.  
11. Закрасить газетный разворот.  
12. Громко спеть любимую песню.  
13. Покричать то громко, то тихо.  
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».  
15. Смотреть на горящую свечу.  
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.   
17. Погулять в лесу, покричать.  
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

**Ситуация экзамена – это всегда стресс.** Что такое стресс? Стресс – состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резкоменяющиеся условия среды.

Стресс- это реакция приспособления, адаптации к трудностям..

Стресс ни в коей мере не может рассматриваться как отрицательное явление, поскольку лишь благодаря ему возможна адаптация. Кроме этого, умеренно выраженный стресс оказывает положительное влияние, как на общее состояние организма, так и на психические характеристики личности. Например, при умеренном стрессе отмечается позитивное изменение таких психических характеристик, как показатели внимания, памяти, мышления и др.

Жизнь – это постоянный стресс, то есть необходимость приспосабливаться. Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть). Крайне отрицательное проявление стресса в научной литературе получило название «дистресса».

**Признаки стресса.**

*Физиологические:* бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, спазмы и т.д.

*Психологические:* рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность, конфликты как следствие.