**Упражнения направленные на преодоление  экзаменационной тревожности.**

         ***Упражнение “Чего я хочу достичь?”***

Посидите немного в тишине перед тем, как идти на экзамен и подумайте о том, чего вы хотели бы достичь. Вспомните, что у вас уже много успехов, у вас уже многое получалось, вас многому научили, вы сильный человек и вас все получится.

       ***Можно использовать аутотренинг  Формула аутотренинга***

***“*** Я готов! Я собран! Я уверен в успехе. Я умный! Я сильный! Уменя все получится!”

***Упражнение “Дыхательная релаксация”***

Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. выполнять не более 2-3 минут.

***Упражнение “Сосредоточение на предмете”***

Выбери любой предмет (часы, кольцо, ручку) и положи его перед собой. В течение 4-х минут удерживай все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

         ***Упражнение “Приятно вспомнить”***

Если чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, то сосредоточься на своих мыслях, вспомни свой собственный опыт успешного решения анологичных проблем в прошлом и твердо скажи себе: ”Я решал задачи и потруднее. Решу и эту!”

         ***Упражнение*** ***«Дыши и думай красиво»***

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я спокоен» – выдохни.

Ты действительно успокоишься».

         ***Упражнение на саморегуляцию***

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назой­ливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряже­ния и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза за­крыты. Мысленно представьте себе, что у вас в пра­вой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжи­мать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в ле­вой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните уп­ражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряже­ния и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Пред­ставьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представь­те, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмо­ционального состояния. Это упражнение можно вы­полнять лежа на полу.