**Приёмы снятия экзаменационной тревожности**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «Перекрестный шаг» и проводится следующим образом:

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно; можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Как правильно зевать?

Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие 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.

**Приемы снятия экзаменационной тревожности**

**1. Приспособление к окружающей среде**

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 по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

**2. Переименование**

Зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

**3. Разговор с самим собой**

Можно порекомендовать учащимся поговорить с самим собой (можно с родителями или друзьями) 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 лично для меня и как их облегчить?

**4. Мысленная тренировка**

Представьте ситуацию экзамена во всех подробностях, со всеми возможными трудностями, детально продумывается собственное поведение в ситуации, последовательность действий, при этом необходим контроль за своим эмоциональным состоянием. Такая предварительная работа перед экзаменом поможет с ситуации настоящего экзамена чувствовать себя более уверенно и спокойно и значительно снизит чувствительность к стрессовой ситуации.

**5. Доведение до абсурда**

Представьте ситуацию экзамена в чрезмерно преувеличенном виде (доведите до абсурда). В результате явного преувеличения вы поймете, что ситуация не такая и пугающая, безысходная и вполне может поддаваться контролю.

**6. Переформулировка задачи**

Тревожность в ситуации экзамена часто связана с фиксацией не на цели деятельности, а на собственной личности или результате деятельности (например, "Я не знаю", "у меня не получится", "я стану волноваться и все забуду", "я не сдам экзамен", "что если я не правильно отвечу на вопрос" и т.д.) В таком случае необходимо сместить акцент с себя или результата на сам процесс деятельности (например, максимально сконцентрироваться и решить задачу, не думая в данный момент о баллах). Очень важно выделить для себя цель (Но, например "хоть как-то сдать экзамены" и "сдать экзамены так, чтобы поступить" совершенно разные цели). Во время экзамена необходимо помнить о конечной цели деятельности.

**7. Упражнения для релаксации (дыхательные упражнения)**

Снять напряжение можно с помощью дыхания:

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10-20 секунд, сделать выдох.

Сделать обычный вдох, выдох долгий (примерно в 2 раза дольше, чем вдох), затем подышать в обычном темпе.

**Упражнение "Воздушный шарик"** (сделать максимально возможный вдох, сделать выдох, подышать в обычном режиме)

**Упражнение "Кощей Бессмертный"** (сделать максимально возможный выдох, подышать в обычном режиме)

**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 садиться 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 его медленно сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находиться в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.