**«Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

• Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.

• Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

• Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

• Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

• Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

• Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

• Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

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

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

 Спортивные занятия.

 Контрастный душ.

 Стирка белья.

 Мытье посуды.

 Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

 Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.

 Погулять в тихом месте на природе.

 Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

 Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

 Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

 Слепить из газеты свое настроение.

 Закрасить газетный разворот.

 Покричать то громко, то тихо.

 Смотреть на горящую свечу.

 Вдохнуть глубоко до 10 раз.

 Погулять в лесу, покричать.

 Посчитать зубы языком с внутренней стороны.