**Советы выпускникам**

**1.Пейте воду.**

В ситуации стресса наше тело мгновенно обезвоживается. Поэтому иногда достаточно восстановить водный баланс, чтобы почувствовать себя гораздо лучше. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, полностью концентрируясь на процессе дыхания.

\* Как ВОДА поможет избежать неблагоприятных последствий стресса:

- все электрические и химические действия центральной нервной системы зависят от проводимости электрических связей между мозгом и сенсорными органами, которые поддерживаются водой;

- вода увеличивает способность гемоглобина переносить молекулы кислорода в 70 – 100 раз;

- вода участвует во всех метаболических процессах в организме, это универсальный растворитель;

- вода необходима для правильного функционирования лимфатической системы, ответственной, в том числе, за иммунитет;

- вода участвует в синтезе протеинов;

- вода активизирует мозг для надежных электрических и химических действий, для надежного накопления и оживления информации, улучшается концентрация внимания, снижается умственное утомление, улучшается умственная и физическая координация и т.д.

**2. Перекрестная ходьба.**

ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ быстро снижает уровень адреналина и помогает Вам действовать наиболее эффективно в ситуации стресса.

Это движение похоже на шаг на месте. Делайте движение рукой и противоположной ногой навстречу друг другу так, чтобы локоть и колено соединялись (или почти соединялись), пересекая среднюю линию тела. То же – с другой парой рука-нога. Выполняйте это упражнение ОЧЕНЬ медленно в течение 1 минуты.

\* Как ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ поможет избежать неблагоприятных последствий стресса:

- возбуждает оба полушария головного мозга одновременно;

- активизирует координацию право-лево на физическом уровне (движения) и психологическом уровне (возможность логически мыслить и проявлять творческие способности в решении любой задачи);

- увеличивает скорость и эффективность мышления в 6 раз;

- быстро снижает уровень адреналина в печени, снижается стресс;

- ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ стимулирует и оживляет один из базовых рефлексов нашего тела – клоакальный (сокращение и рассокращение мышц живота);

- Расширяется вариабельность поведения – Вы имеете множество выборов.

**3. Крюк Кука.**

Упражнение состоит из двух частей.

Сначала положите левую лодыжку на правое колено. Затем обхватите левую лодыжку правой рукой. Левой рукой возьмитесь поперек за левую стопу. ( Некоторым удобнее положить правую лодыжку на левое колено). Посидите так минуту, глубоко дыша, язык на нёбе, взгляд под закрытыми веками – вверх. Положение должно быть очень комфортным.

 Выполняя вторую часть упражнения, поставьте ноги параллельно, соедините подушечки пальцев правой и левой руки, язык на нёбе, взгляд вниз. Продолжайте глубоко и спокойно дышать в течение минуты.

\* Как КРЮКИ КУКА помогают избежать неблагоприятных последствий стресса:

- в упражнении «крюки» замыкается цепь электрических процессов в теле и таким образом активизируется и концентрируется внимание и дезорганизованная энергия;

- мозг и тело избавляются от избыточного напряжения, как только энергия начинает циркулировать через зоны, блокированные под влиянием сокращения мышц;

- упражнение способствует свободному течению энергии по телу;

- задействуется и активизируется рефлекс гравитации, активизируются зрительные и двигательные зоны мозга;

- балансируется работа двух полушарий мозга;

- электрическая энергия переносится из задних отделов мозга, отвечающих за выживание, в зоны среднего мозга и неокортекса. Вы готовы принять взвешенное решение.

- снижается депрессия, боль, утомление и гиперактивность;

- ослабляется эмоциональный стресс.

**4. Позитивные точки.**

Держите ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ, чтобы снять стресс и/или повысить мотивацию.

«Позитивные точки» расположены посередине между бровями и линией роста волос точно над зрачками. Достаточно легкого касания. Вы успокоитесь менее, чем за одну минуту. Дышите глубоко и свободно.

**Особенности психологической подготовки**

**к экзамену** «**АСТЕНИЧНЫХ**» **учащихся**

 Упражнения:

1. Пейте воду
2. Энергетическое подключение
* массируйте точки под ключицами
* массируйте точки над верхней и нижней губой.
1. Ходьба на месте

Это упражнение заставляет мозг переключаться в интегрированный режим работы. Выполняйте его когда вам становится трудно думать и действовать одновременно.

1. Позитивные точки

Для эмоциональной разрядки в условиях стресса воздействуйте на позитивные точки. Это улучшает кровообращение в области лба и способствует интеграции системы «мозг-тело».

**Особенности психологической подготовки**

**к экзамену** «**ГИПЕРАКТИВНЫХ**» **учащихся**

 Упражнения:

1. Ходьба на месте

Это упражнение заставляет мозг переключаться в интегрированный режим работы. Выполняйте его когда вам становится трудно думать и действовать одновременно.

2. Точки походки

Стимулирование так называемых точек походки
(на верхней стороне стопы между плюсневыми костями) способствует улучшению координации движений и восстановлению баланса во всем теле.

3. Энергетическая зарядка

Помогает устранить тугоподвижность позвонков, улучшает координацию движений в целом.

**Особенности психологической подготовки**

 **к экзамену** «**ЗАСТРЕВАЮЩИХ**» **учащихся**

 Упражнения:

1. «Сова»

Это упражнение позволяет снять напряжение в мышцах шейно-плечевого пояса и увеличить амплитуду поворотов головы.

2. Ленивые восьмерки для письма

Трудно приступить к работе? Выписывайте восьмерки разных размеров на бумаге, столе, на доске. Всегда двигайтесь вверх и переходите вниз по бокам.

3. Алфавитные восьмерки

Когда текст становится неразборчивым и вы заходите в тупик, попрактикуйтесь в написании алфавита вдоль края ленивой восьмерки. Это очень эффективное упражнение хорошо помогает при трудностях с чтением и письмом.

**Особенности психологической подготовки**

**к экзамену** «**НЕУВЕРЕННЫХ**» **учащихся**

 Упражнения

1. Крюк Кука

Данное упражнение позволяет привести в сбалансированное состояние все энергетические меридианы.

1. Поляризованное дыхание

Дыхательный цикл связан с доминированием того или иного полушария головного мозга. Данная техника помогает восстановить баланс системы «мозг-тело», способствует релаксации и прояснению сознания.

3. Снятие эмоционального стресса с помощью вращения глазами

Комбинация воздействия на позитивные точки и вращения глазами приводит к мгновенному улучшению эмоционального состояния, причем антистрессовый эффект оказывается на весь мозг.

**Особенности психологической подготовки**

**к экзамену** «**ОТЛИЧНИКОВ**»

 Упражнения:

1. Энергетическая зарядка

Способствует гибкости позвоночника расслабляет мышцы спины живота. Легко выполняется за рабочим столом.

1. Клеверный лист.

Это упражнение является разминкой перед письмом или рисованием обеспечивая интеграцию рук и глаз.

3. Зевание

Зевота способствует детоксикации организма стимулирует работу слезных потоков расслабляет все тело от макушки до пяток.

**Особенности психологической подготовки**

**к экзамену «ТРЕВОЖНЫХ» учащихся**

 Упражнения:

1. Слух

Массируя уши вы стимулируете множество акупрессурных точек, что чрезвычайно благотворно сказывается на всем организме.

1. Пейте воду.
2. Перекрестная ходьба.
3. Позитивные точки. Держите ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ, чтобы снять стресс и/или повысить мотивацию.

«Позитивные точки» расположены посередине между бровями и линией роста волос точно над зрачками. Достаточно легкого касания. Вы успокоитесь менее, чем за одну минуту. Дышите глубоко и свободно.

1. Ленивые восьмерки для письма