



## **Упражнения для улучшения навыка регуляции своего эмоционального состояния**

Для успешной сдачи экзамена нужно сосредоточенное и **спокойное состояние**. Умеренная тревожность мобилизует силы организма, повышает умственную активность. Однако если волнение мешает сосредоточиться, можно применить следующие **психологические упражнения для улучшения навыка регуляции своего эмоционального состояния**:

- 1) Аутотренинг.** Слова, несмотря на их нематериальность, имеют силу воздействия, поэтому ошибочно говорить: «Все плохо, я ничего не помню, я ничего не знаю» — это настраивает Вас на негативный лад, выберете себе такую формулировку «Все хорошо, я все помню и знаю».
- 2) Позитивный настрой.** Вспомните ситуацию, где Вы проявили смелость, сообразительность и находчивость. Это укрепит Вашу веру в себя и свои способности.
- 3) Дыхательные упражнения**
  - Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Медленно выдохните, как будто вы собираетесь растопить снежные узоры на стекле. Повторите упражнение 6 раз.
- 4) Убрать тревогу.** Нарастающее чувство волнения, тревоги, страха можно «прокричать», «прорисовать», «просмеяться», а лучше «протанцевать».
- 5) Визуализация.** Закройте глаза. Представьте себя в том месте, где вы ощущаете наибольший комфорт и спокойствие (прогуливаясь в лесу, расслабляясь на пляже, отдыхая дома под уютным пледом). Погрузитесь в состояние умиротворения, безмятежности, легкости.

***Желаем Удачи!***