**Анти-стресс:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Телесная разрядка** | **Переключение мыслей, самоуправление** |
| * Ноги в пол, плечи расправить и опустить, подбородок параллельно полу * Выпить воды * Глубокое дыхание: 1-4 вдох, 5-7 задержка, 8-11 выдох * «Лифт»: глубоко вдыхая, постепенно поднимать воздух по «этажам» тела: живот, диафрагма, шея, голова. * Активизация левого (рационального) полушария: резко повернуть голову направо; 1 мин делать что-то только правой рукой * Активизация межполушарной активности: попеременно обхватывать карандаш/ручку указательным и большим пальцем правой и левой руки | * Назвать 10 объектов из определенной категории на последовательные буквы алфавита (начать не с «А»; на иностранном языке; из 5 букв) * Медленно пересказать слова песни * Мысленно описать сегодняшний день: число, месяц, год; время года; точный адрес; описание объективной обстановки вокруг * В течение 1 мин. находить взглядом в помещении объекты с заданным свойством (что-то синее) * Признать свои переживания * Отрегулировать тон, темп, тембр внутренней речи (остановить самокритику, самообвинения и катастрофические прогнозы. «Я достаточно умный и опытный, чтобы справиться»). |

**Гимнастика Гермеса**

Стать прямо, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч, мышцы расслаблены, дыхание свободное. Сделать энергичный вдох в течение 4 секунд, задержать дыхание и напрячь все мышцы в течение 4 секунд. На выдохе полностью расслабиться – возникнет ощущение прилива энергии ко всем частям тела. Через 4 секунды повторить прием. Каждую фазу дыхания постепенно довести до 6 секунд. Выполнять в течение 5 минут.

**Самоуспокоение (мысли):**

* *Что я чувствую? Что я думаю? Что я себе говорю?* Признать и мысленно назвать свои переживания. Назвав свою эмоцию и описав ее содержание, я снижаю ее интенсивность.
* Уловить свои негативные, катастрофические мысли о себе, ситуации или партнере. Мысленно сказать себе твердо «Стоп». Добрым, взрослым тоном сказать себе: «Я делаю из этого слишком большую проблему», «Есть другие возможности», «Я могу начать думать, как исправить сложившуюся ситуацию, а не просто прокручивать ее в голове».

**Нейрогимнастика (одновременная работа обоих полушарий головного мозга для проработки и снижения напряжения):**

* + возьмите в руки по ручке и одновременно нарисуйте две разные фигуры;
  + медленно попейте воды, каждый глоток на несколько секунд задерживая во рту;
  + одновременно двумя руками переворачивайте на следующую грань предметы типа коробки, книги;
  + поперебрасывайте с руки на руку небольшой тяжелый предмет (ключи, большую конфету);
  + ставьте точки на листе двумя руками сразу, старайтесь правой ставить в правой части листа, левой – в левой.

**Для завершения стресс-цикла:**

* спокойно поесть
* 1 остановка пешком
* полежать на твердой поверхности
* пробежать вокруг дома
* потанцевать
* спеть
* покричать
* объятия
* поплакать (в т.ч., над фильмом, книгой)
* месить и рвать тесто
* рвать бумагу
* рисовать по точкам / раскрашивать
* рукоделие
* lego
* смотреть на небо 5+ мин.
* завернуться в кокон из одеяла.

**Подготовка к сессии:**

* Интенсивная умственная нагрузка (подготовка к экзамену) эффективна максимум 3 часа в день. По возможности, полезнее увеличить частоту подготовки (каждый день по чуть-чуть), чем длительность разовой нагрузки.
* Перед началом – настрой на продуктивность: всерьез произнести: «Я все запомню. Я буду запоминать и вникать всерьез. Я могу и сделаю сегодняшний объем учебной работы на высоком уровне».
* Принцип 50/10 или 90/15: позанимавшись 50/90 мин., делайте 10/15-минутный перерыв. Подвигайтесь, попейте, полежите, потанцуйте, посмотрите в окно, съешьте что-то заряжающее вас энергией, спойте, посидите в удобной позе с закрытыми глазами, и т.п. Не торопите себя.

**Подготовка к контрольным работам/экзаменам:**

* Разделите вопросы/темы к экзамену на 3 группы. Зеленая группа (выделите цветом реально или мысленно) –материал, который вы точно можете сдать хотя бы на «3-». Красный – тот, который еще вообще не знаете. Оранжевый – зависит от того, насколько сложная задача попадется или от того, какой аспект темы затронет экзаменатор. Подготовку к экзамену сосредоточьте на «красном» материале. Зеленый повторяйте если успеете выучить красный и оранжевый. Учите базовое; частности – если останется время.
* 5 П для каждой темы. Удобно – с текстовыделителем

1 П – прочитайте

2 П – придумайте к материалу вопросы

3 П – подчеркните самые важные слова, формулы, фразы

4 П – перескажите, опираясь на подчеркнутые слова

5 П – прочитайте текст второй раз, проверяя себя, помните ли вы главное.

* «В 3 предложениях». формулировать материал лекции/темы/билета в 3 предложениях. Они могут быть длинные. Аналогично приучайте себя обобщать материал каждой лекции (семинара).
* К тому материалу, который плохо запоминается, примените прием «3 на 3». Суть – повторить одно и то же 3 раза подряд с небольшими интервалами. Первый раз произносите то, что нужно запомнить, подглядывая (или зачитываете). Через 1 мин. произнесите то же самое еще 1 раз. Через 1-5 минут – произнесите то же самое третий раз. Аналогично – с решением задач. Первый раз спишите решение из учебника или из Интернета. Второй раз решите ту же самую задачу, подглядывая в решение столько, сколько нужно. Третий раз – аналогично со вторым. Такой прием помогает зафиксировать в памяти решение без перегрузки.
* Работайте со сложным заданием по алгоритму решения задачи в математике начальной школы: что это за тип задачи/задания (на какую тему, о чем?). Что дано? Что неизвестно? Что требуется получить? В каких единицах / терминах должен быть сформулирован ответ? Остались ли некие условия, которые указаны в задании, но не вошли в ответы на вышеуказанные вопросы; если да – о чем, на что может указывать эта «странная» часть материала, что в ней может относиться к данной учебной дисциплине?
* Если есть время думать над нестандартной задачей, активизируйте творческое мышление. Мысленно или вслух назовите 5-10 ассоциаций к содержанию задачи. Прочитайте задачу «детскими» интонациями: на что ребенок обратил бы внимание, что бы его удивило, развеселило, с чем бы он поиграл? Нарисуйте несколько закорючек и превратите каждую в осмысленный рисунок (по возможности, используйте разные цвета). Смените обстановку (перейдите от рабочего места к окну и наблюдайте пейзаж за окном). Сфотографируйте 3-7 привычных предмета вокруг себя в необычном ракурсе. Придумайте волшебный способ решения задачи («Вот бы из этой задачи вылез ее автор и рассказал мне подсказку-стишок», «Вот бы эта задача испарилась, а вместо нее у меня появился лист с готовым решением»). Выразите мысленно или вслух все эмоции по поводу задачи.

**Ответ на экзамене:**

* Постарайтесь выглядеть максимально аккуратно, при этом быть в «ресурсной» одежде (та одежда, тот образ, в котором вы чувствуете себя естественным, сильным, защищенным).
* Плечи прямо, спина ровно, ногами чувствуйте пол (опора). Старайтесь смотреть в глаза экзаменатору ≈ 70% времени (постоянный взгляд в глаза воспринимается как агрессия, вызов; уход от глазного контакта – как неуверенность и/или нечестность). Если сложно смотреть в глаза, смотрите на брови. Используйте, когда уместно, жест «шпиль» (прямые пальцы рук, соединенные подушечками, образуют «домик», крыша которого может быть направлена вверх или вниз.
* Если чувствуете иррациональный страх перед экзаменатором, снимите субъективную грандиозность, которую вы придали его фигуре. Рассмотрите преподавателя, заметьте в нем простые человеческие черты (цвет глаз, морщинки у глаз, шерстинки питомца на одежде, и т.п.).
* Старайтесь не молчать, начните говорить в ответ на вопрос. Не знаете, что ответить – начните рассуждать: повторите вопрос близко к тексту, произнесите, к какой теме относится данный вопрос; назовите понятия/формулы/алгоритмы, которые ассоциируются с данной темой.
* Не добивайте себя и не катастрофизируйте. Даже если ваш ответ не удался, вы умеете учиться и справитесь, когда приложите усилия. После сложного экзамена дайте себе полезно отдохнуть вечером, это главная потребность вашей нервной системы в такой момент; беритесь за дело утром.