**Так все же, как помочь ребенку в период подготовки к ЕНТ?**

Рассмотрим вопрос о поисковой активности на конкретном примере экзаменационного стресса. У тех учеников, для которых результаты экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги: повышается артериальное давление; усиливается потоотделение… Вместе с тем поведение учеников бывает разным:

одни ребята сосредоточенно дочитывают те разделы учебника, в усвоении которых не вполне уверены, словом приходят в состояние повышенной мобилизации и готовности к экзаменам;

другие, напротив суетливо листают учебник, т. к. не в состоянии сосредоточиться на одном разделе; со страхом прислушиваются к рассказам тех, кто уже сдал экзамен, и убеждают себя, что не могут ответить ни на один из заданных вопросов – короче говоря, находятся в паническом состоянии и деятельность их полностью дезорганизована. Вам могут помочь **методы саморегуляции в условиях стресса**

**Упражнения.**

1. Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен) , а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1 – 2 минут (как бы “уставившись” в одну точку) . Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза.

4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.

5. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.

**Аутогенная тренировка «Заброшенный сад»**

Цель: помочь преодолеть состояние перегруженности делами, рассеянности, нехватки времени.

Представьте, что вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, но уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись, все настолько заросло травой, что уже не видно земли, трудно различать тропинки. Вообразите, что вы, начав с любой части сада, пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, окапываете, поливаете деревья. То есть делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид… Через некоторое время останавливаетесь и сравниваете ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали.

**Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»**

Начните с плавного вращения глазами: дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно, опустите. Расслабьте запястья и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вздоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите это упражнение три раза.

Вы сейчас освободились от напряжения в двенадцати основных точках тела и одновременно избавились от раздражения. Достигнут двойной эффект.

**Упражнение «Простые утверждения»**

Это прием, снижающий напряжение.

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

Сейчас я почувствую себя лучше.

Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства.

Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте.