**Семинар – практикум «Как снять тревожность во время аттестации»**

 Одна из составляющих высокой стрессоустойчивости — это способность взять себя в руки и сохранять спокойствие и уверенность, что бы ни происходило вокруг.

 Тревога — эмоция, возникающая при общей оценке ситуации как неблагоприятной. Тревога — настолько частый эмоциональный феномен, что некоторые исследователи считают ее нашим «сторожем» и определенный уровень ее даже считают нормой. Человека, лишенного чувства тревоги, называют беспечным.

 Нередко прохождение аттестации является не столько проверкой компетентности педагога, сколько мощным психологическим испытанием. Многие переживают очень сильное волнение, страх перед возможным провалом. Ведь от успеха во время прохождения аттестации зависит будущее…

 Подготовка к аттестации зачастую требует длительного сидения за компьютером, чревата нарушением режима отдыха и работы, сопровождается эмоциональным перенапряжением. Как следствие, нервная система работает на пределе. Тревожность во время аттестации вызывает целую кучу побочных эффектов. Это расстройства работы органов пищеварения, бессонница, тревожность, чрезмерное потовыделение. Таких неприятных состояний можно избежать, если научиться правильно, организовывать своё время и владеть собой.

1. Помогут **упражнения по релаксации**. Чтобы снять нервное напряжение во время подготовки к экзамену, периодически уделяйте 10-15 минут для расслабления.

2. **Физическая активность** помогает избежать тревогу перед экзаменом. Рекомендуются уделять немного времени для пробежек, езды на велосипеде, плавания. Это поможет отвлечься, вернуть способность к концентрации внимания, улучшит память.

3. **Спасает смех**. Не теряйте чувство юмора, учитесь шутить. Смехотерапия поднимает настроение, снимает напряжение, активизирует работоспособность и сообразительность.

4. Психологи предлагают использовать **технику «Созидающая визуализация»**. Лежа в постели, перед сном расслабьтесь и постарайтесь представить себе, как Вы сдаете экзамен. Мысленно прокрутите в уме, как зайдёте в аудиторию, как получите задание, как спокойно и сосредоточенно будете его выполнять. Настройте себя на успех. Когда наступит момент сдачи экзамена, Вы будете более спокойны.

 В период повышенной умственной и эмоциональной нагрузки очень важно правильно питаться. В рационе обязательно должны быть овощи, постное мясо, рыба, жирных сортов: лосось, тунец. Отдавайте предпочтение блюдам, содержащим сложные углеводы. Это каши: гречневая, рисовая, овсяная, макароны. Не забывайте есть свежие фрукты.

Уголки в детском саду: оформление по ФГОС

**Упражнение 2: техника дыхания для избавления от страха**

 Вы можете научить свое тело избавляться от страха. Энергичные выдохи стимулируют ЦНС, способствуя обретению спокойствия. Также эту дыхательную технику некоторые используют для избавления от клаустрофобии.

Техника дыхания: делайте энергичные вдохи через нос и выдохи через рот, концентрируйтесь на каждом вдохе и выдохе. На выдохе с силой выбросьте руки вперед, словно вы отталкиваете от себя что-то, что вам не нравится. Затем на вдохе верните руки к груди по прямой линии, локти прижаты к бокам. Сделайте резкий выдох через рот, вновь выбрасывая руки. Повторите еще раз.

*Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)*

**Упражнение 3: “Мышечная энергия” (выработка навыков мышечного контроля)**

 Инструкция участникам тренинга: Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

 Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

**Упражнение 4: “Дождик”**

 Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

**Упражнение 5: “Самомассаж”**

 Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

• межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

• задняя часть шеи: мягко сожмите несколько одной рукой;

• челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

• плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

**Вариантов реагирования на напряжение, стресс много. Многое зависит от вашего возраста, типа личности и приоритетов.**

**Возможные варианты:**

- одним полезно окунуться в работу. Занять голову.

-другим (многим, к слову) выйти на воздух. Дышать, глубоко, вплоть до головокружения. Тип дыхание животом подойдет отлично. (Как правильно дышать животом: лечь на спину, положить правую руку на грудь, левую – на живот и сделать вдох в живот. Вдох, на 3 – 4 секунды задерживаем дыхание, выдох. При этом контролируем правильность дыхания: на вдохе живот надувается, а грудная клетка неподвижна (левая рука выталкивается животом, правая лежит неподвижно). На выдохе живот слегка подтянуть.)

- картинки. Большей частью мы визуалы и нам нужно овлекаться через глаза. Фильмы, сериалы вполне подойдут. Как и рисование. Лишь бы мозг был занят тем, что появляется на бумаге.

-есть также программы с вертящимися спиральками. Тоже отлично для перегрузки мозга.

-раскраски. В том числе в виде приложений для телефона.

-активный спорт! Чем активнее,тем лучше. Это просто обязательно всем. Речь конкретноне о зале. Хоть просто бег на месте, танцы под музыку, длинная прогулка.

- или массаж

-стройте планы вопреки всему. Садитесь и прописывайте мечты.

-нужен сон

- убирайте день сурка хоть на пару дней. Сделайте то, чего обычно не делали. Даже с детьми выходите гулять и идите непривычным маршрутом. Ешьте,другую еду, даже если гадский фастфуд. Меняйте хоть что- нибудь.

- если совсем тяжко то имеет смысл подумать о психологе или психотерапевте или терапии медикаментами. Обратитесь к врачу

- не забывайте что без смены красок и с отсутствием адреналино – эндорфинных вспышек приводит к психосоматике (особенно спина, ноги, голова)