|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***https://cspsid-pechatniki.ru/800/600/https/pbs.twimg.com/media/DdZE9VjX0AAp51N.jpgКуда можно обратиться за помощью****:** Детский телефон доверия **8-800-2000-122** (Звонок бесплатный и анонимный)
* Сайт https://**telefon-doveria.ru**
* Соц.сети: https://vk.com/tel88002000122, https://ok.ru/group/5428509638665
* Единый телефон доверия психологической службы 8-800-100-49-94 (круглосуточно, анонимно, бесплатно)
* http://pomoschryadom.ru – психологическая онлайн-помощь для детей и подростков
* Горячая линия по вопросам ЕГЭ:

8(8352)57-21-60 - Центр новых образовательных технологий по ЧР (с 8.30-17.00)8-495-104-68-38 - Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки по вопросам ОГЭ, ЕГЭ |

|  |
| --- |
| БОУ «Центр образования икомплексного сопровождения детей»Минобразования Чувашииг.Чебоксары, Семашко, 1Тел. (8352) 51-31-99(8352) 52-70-77E-mail: kriz121@yandex.ruСайт: http://psi-center21.ruhttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=1ab83ba5fb6b1a36e6a82b013e79f9e8_l-5238116-images-thumbs&n=13 |
| *Техники саморегуляции* *во время сдачи ЕГЭ и ОГЭ**подготовили: Кудрявцева Л.Ю.,* *Анисимова Н,Л,**2023г.*  |

 | https://avatars.mds.yandex.net/i?id=77d895eb4a51eb801642841d9b0821bd630e3fa9-8438956-images-thumbs&n=13&exp=1***Техники саморегуляции в период*** ***сдачи ЕГЭ и ОГЭ*** |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2023/01/17/s_63c6f9bf8e1e7/php2OuUVg_Ekspress-tehniki-samoregulyacii-dlya-vypusknikov_html_b818de3af072a5b2.gif**Дыхательные упражнения для преодоления Экзаменационной тревоги.**1. Брюшное дыхание. Упражнение выполняется лёжа на спине или можно сидя на стуле, удобно облокотившись на спинку. Правую руку положить на грудь, а левую на живот. постараться закрыть глаза. При вдохе наполнять живот воздухом, а при выдохе (двигается только левая рука). В это время Переходит фокус внимания от проблемы к анализу своего состояния. Вдох должен быть равен выдоху. Дыхание должно быть естественным. Выполнение упражнения в течении 3-5 минут хватает для коррекции тревоги.2. Дыхание 3 на 5. Делаем глубокий, спокойный вдох. Задерживаем его на 3 секунды. Затем резко выдыхаем и отсчитываем 5 секунд. Очень важно выдыхать из себя психическое и мышечное напряжение.3. Дыхание 3 на 3. Длинный, глубокий вдох и задерживаем дыхания на 3 секунды. Выдох 3-мя толчками. https://avatars.mds.yandex.net/i?id=4f0de17d316803592f3864c6c27110d42cc9485f-9229722-images-thumbs&n=13&exp=1 | **Упражнения для гармонизации полушарий мозга**1.«Ухо - нос». Левой рукой беремся за кончик носа, а правой – за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».2.«Колечко». Поочередно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.3.«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.Негативное влияние стресса усиливается при кислородном голодании.Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием *«энергетическое зевание».*Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.Зевание во время экзамена очень полезно.Как правильно зевать?Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3 – 5 зевков.Если волнение очень сильное,  мы  рекомендую  потереть ладони друг о друга до ощущения теплоты.  Так как на ладонях много нервных окончаний (ладонь это пульт управления организмом), поэтому массаж ладоней  крайне полезная вещь! | **Антистрессовый массаж** - расслабляющий массаж , сутью которого является комплексное воздействие на нервную систему посредствам расслабления мышц. * С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу. https://fsd.multiurok.ru/html/2023/01/17/s_63c6f9bf8e1e7/php2OuUVg_Ekspress-tehniki-samoregulyacii-dlya-vypusknikov_html_c7c305bdf2b9f027.gif
* Стучим по голове «твердыми» пальцами.
* «Вытягиваем» волосы.
* Закрываем глаза. Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).
* Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
* Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
* Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
* «Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.
* Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым – по левой стороне, левым – по правой.
* Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
* Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).
* Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
* Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
* Ребром ладони растираем точку у основания шеи.

**И еще несколько способов для снятия нервно- психического напряжения во время подготовки к экзаменам.*** Спортивные занятия
* Контрастный душ
* Мытье посуды
* Скомкать газету и выбросить ее.
* Громко спеть любимую песню.
* Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
* Смотреть на горящую свечу.
* Вдохнуть глубоко до 10 раз.
* Погулять в лесу, покричать.
* Посчитать зубы языком с внутренней стороны
 |