



**Если во время экзамена вы настолько разволновались, что не помните даже то что учили, а такое бывает, не паникуйте!**

**Сделайте несколько простых упражнений.**

Для начала просто потрите надбровные дуги (так называемая поза мыслителя). Можно глубоко вздохнуть и спокойно равномерно выдохнуть. Повторите такое дыхание несколько раз. Некоторым лучше помогает глубокий вдох и три энергичных коротких выдоха. Можно потереть мочки ушей начиная с самого нижнего кончика и заканчивая растирать уши уже вверху.

Есть еще ряд упражнений, но что бы сделать их, вам придется попроситься выйти в коридор. Можно в конце концов пройти в туалетную комнату и там выполнить эти упражнения.

Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад; теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.

Согните левую руку в локте и коснитесь ею поднятой и при этом согнутой в колене правой ноги. Поменяйте руку и ногу, сделайте еще один перекрестный шаг, пошагайте таким шагом на месте как вы это делали когда-то на уроках физкультуры.



Расслабьте плечи, руки, ноги, забудьте, что у вас есть позвоночник и в этой позе представьте себя успешным человеком. Ничего не получилось? Вы даже рассмеялись, представив всю нелепость ситуации? А теперь расправьте плечи, подтянитесь и представьте себя в ситуации, когда вам все удавалось, вспомните этот день, может час и с хорошим настроением возвращайтесь в класс.

*Обычно это помогает. Все дело в том, что, когда человек испытывает некоторое волнение перед каким-либо ответственным делом, как это*

не покажется некоторым странным, это очень хорошо. Легкое волнение помогает, оно стимулирует выработку адреналина. Адреналин способствует расширению кровеносных сосудов, по которым к мозгу с возросшим потоком крови устремляется кислород и мозг начинает интенсивно работать.

Но когда переживаний слишком много, когда человек «накрутил» себя, повторяя как мантру «Я ничего не помню» и т.д., сосуды сжимаются, спазмируются и кислород перестает в нужном количестве поступать в мозг. Мозг в такой ситуации занят только одной проблемой, как сделать так, что бы тело не упало в обморок. Про экзамены мозг при этом забывает, забывает про то, что вы там что-то знаете и у вас экзамен, для него это уже не важно. Не доводите себя до подобного состояния, настройтесь на свою победу. У каждого она будет своя, попросите близких вам людей помочь вам настроиться на позитивный лад и тогда все получится.

Сделав эти упражнения, вы сможете расслабиться, нормализуете связь между правым и левым полушариями головного мозга, вас перестанет «переклинивать» и вы сможете сдать экзамен.

**УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!**

