**Приложение 4**

**Методы саморегуляции и способы поддержки**

1. Работа с телом: представьте себе сильно испуганного человека - голова, вжатая в плечи, сутулость, общая «скомканность». Вряд ли такую позу можно назвать позой победителя! А теперь примите позу уверенного в себе человека: выпрямляемся, расправляем плечи, приподнимаем голову и улыбаемся! Есть разница? Должна быть!
2. Если чувствуете, что приходит тревога, трясутся руки, можно закрыть глаза и подышать: представить, что в животе воздушный шарик и вы его медленно надуваете и сдуваете. Дыхание животом замедлит ваш сердечный ритм и снизит уровень тревоги. ​
3. Сильно сжать кулаки, представив, как в них концентрируются все сильные эмоции, и разжать как бы «снижая» их концентрацию, отпуская их. Повторить несколько раз. Можно еще «стряхнуть» их со всего тела. ​
4. Подумать о том приятном, что ждет вас вечером после экзамена (прогулка с другом, вкусный ужин, любимый фильм и т.п.). Лучше, если вы запланируете это заранее, чтобы мысль об этом событии вас поддерживала. ​
5. Можно попросить написать близкого человека (или сделать это самому) на бумажках поддерживающие слова, и в момент волнения доставать их из кармана и читать. На самом экзамене можно закрывать глаза и мысленно вспоминать их, подбадривая себя. ​