

## ***Методы повышения настроения и работоспособности.***

Если Вы чувствуете повышенную тревожность эмоциональное напряжение в преддверии ответственных событий в Вашей жизни, или Вам хочется просто поднять настроение, зарядиться положительными эмоциями, целесообразно использовать следующие приёмы;



- самовнушение ( аутотренинг) – произносится только в утвердительных фразах: «Всё будет хорошо», «Я умница», «Я самая обаятельная и привлекательная», «Я получу хорошую отметку», «Я успешно справлюсь с поставленной задачей»;

- релаксация – полезные двигательные упражнения:

зарядка, физ. разминка, приятная музыка;

- непосредственно перед ответственным событием, например, важным разговором, контрольной работой: сядьте удобно, прислонитесь к спинке стула, руки лежат свободно, ноги касаются пола – несколько раз не спеша сделайте глубокий вдох и выдох;



- посчитайте спокойно «про себя» до 10, 20, 30...;

- вспомните о чём-то приятном – событиях, близких людях, вещах;

- только после приведения себя в состояние душевного равновесия принимайтесь за выполнение ответственного задания;

- помните, если задание кажется непонятным, например, в контрольной работе, прочтите его внимательно ещё раз; самые трудные задания оставляйте на «потом», сначала решайте то, что знаете.

Психологи говорят, что человек способен вспомнить каждую минуту своей жизни. Вы можете вспомнить всё из того объёма знаний, что есть в хранилищах

Вашей памяти, и использовать эти знания для решения стоящей перед Вами в настоящий момент задачи.



Будьте уверены в себе!

У Вас всё получится!

Удачи!

Социальный педагог

Адамова Елена Ивановна