

## ПРИЕМЫ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ

**Прием № 1. Резко поверни голову направо.** Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение.

**Прием № 2. Используй медленное дыхание на 12 счетов:** считай про себя до 12, на 1 - 2 - 3 - 4 делай долгий вдох (как будто собираешься нырнуть в воду), на 5 - 6 - 7 - 8 задержи дыхание, на 9 - 10 - 11 - 12 медленный выдох. Сделай так 3-4 раза.

**Прием № 3. Сильно-сильно сожми кулаки и разожми их.** Повтори это 2-3 раза.

**Прием № 4. Чередуя быстрое моргание с закрыванием и расслаблением глаз.** Повтори это 2-3 раза.

**Прием № 5. Переключи внимание на какой-то предмет:** выбери взглядом любой предмет. Мысленно назови его («это ручка»), перечисли 5 любых его признаков («тонкая, твердая, прозрачная, моя, черная») и его функцию («письменная принадлежность»).