**Аттестация без стресса**

Профессиональная подготовка учителя не заканчивается после завершения педагогического учебного заведения, она продолжается на протяжении всего периода профессиональной деятельности. Аттестация является действенным средством стимулирования непрерывного повышения квалификации, роста личностно-профессионального уровня, развития творческой инициативы. Аттестация создает условия для самосовершенствования педагогов, повышения уровня их теоретической и методической подготовки.

Что же делать, если процесс сдачи на категорию вызывает стресс и волнение? Как взять себя в руки?

**Рекомендации психолога**

**по нормализации эмоционального состояния:**

Любой человек при желании может вести себя спокойно перед ответственным моментом, так как беспокойство и страх часто убивает все знания и если вы, хорошо подготовились, то из-за переживаний можете все забыть, поэтому сохраняйте спокойствие.

1. Делайте 20 глубоких вдохов и выдохов или даже больше, пока полностью не успокоитесь. Глубокие дыхания успокаивают работу сердца, уменьшают пульс на 30-50% и охлаждают ваш организм и тело. Вдох должен быть 10-15 секунд и выдох 15-20 секунд. Тогда вы сами заметите, как успокоились.
2. Чтобы успокоитьсяперед аттестацией, вам нужно быть полностью подготовленным к нему, поэтому ответственно отнеситесь к данному мероприятию.
3. Попробуйте 30 минут перед аттестацией слушать спокойную и классическую музыку на небольшой громкости. Это успокоит ваши нервы и улучшит работу мозга, а значит, результат будет на 50% лучше.
4. Вам нужно понять, что вы волнуетесь о том, чего еще нет и тем самым, тратите свои силы. Вам нужно жить мгновениями и не думать о том, чего еще не произошло
5. Заставьте себя покушать, чтобы не быть голодным на экзамене. Желательно съесть немного сладкого, так как глюкоза позволит вашему мозгу работать лучше и тем самым, вы успокоитесь. Сытый организм всегда спокоен.
6. Разрешите себе перед аттестацией прогуляться на свежем воздухе и насладиться природой. Это поможет вам отвлечься и включить мозг только на самом экзамене.

**Тренинговые упражнение на снятие стресса и тревожности:**

Итак, рекомендуем простые упражнения-варианты для снятия стресса, выберите для себя что-нибудь:

1. **Дыхание областью живота**. Дышите глубоко животом, не грудью. На вдохе он накачивается, округляясь, на выдохе — вы его сдуваете и слегка втягиваете внутрь. Чтобы контролировать такой тип дыхания, положите ладони на область пупка. Проделывайте упражнение пять минут.
2. **«Мороженое»**. Встаньте прямо, руки вверх. Вытянитесь и напрягитесь всем телом. Так задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и устать от него. Представьте, что вы заморожены, как мороженое. Затем представьте, что над вами появляется солнце, и его лучи вас нагревают. Начинайте медленно «таять» под его лучами. Вначале расслабьте кисти, затем предплечья, потом плечи, шею, тело, а в дальнейшем и ноги. Расслабляйтесь полностью.
3. **«Визуализация»**. Представьте, что вы на берегу моря. Сидите на белоснежном песке, вас согревает солнце, а ноги омывает чистая вода. Перед вами только голубая прозрачная гладь, все проблемы остались за горизонтом. Вам в лицо дует нежный ветерок, теплые брызги щекочут. Побудьте в таком состоянии 5 минут.
4. Упражнение **«7 свечей»**. Включает элементы дыхательной гимнастики и визуализации. Представьте, что перед вами горят семь свечей, которые нужно задуть. Сделайте глубокий вдох и задуйте первую свечу. Воображайте, как гаснет пламя. И так по очереди задувайте все 7 свечей пока не погрузитесь в темноту, которая избавит вас от навязчивых мыслей.
5. При невозможности решения проблемы, вам поможет упражнение **«Стратегия»**. Сосредоточьтесь на проблеме, обдумайте последовательность возможных действий для ее устранения. Остановитесь на каждом промежуточном звене действия, продумайте его, запоминайте ощущения, появляющиеся после каждого шага на пути к решению проблемы. Игнорируйте все раздражители, не обращайте внимания, запоминайте план преодоления стрессовой ситуации и все получится.
6. Возьмите **листок бумаги** и нарисуйте ситуацию, которая вас беспокоит и заставляет нервничать. На оборотной стороне листа запишите все свои [негативные отрицательные эмоции](http://alcostad.ru/otritsatelnye-emotsii-u-cheloveka/), которые вызывает ситуация. Освободитесь от всего того, что внутри накопилось. Затем сожгите либо порвите лист.
7. **«Тянемся к звёздам»**. Стойте прямо, ноги расставьте на ширину плеч. Делайте глубокий вдох и поднимайте руки вверх, еще потянитесь, как будто хотите достать с неба звезду. Задержитесь так. Далее выдохните и опустите руки, расслабьте их и встряхните.
8. Способ **«Лимон»**. Сидя на диване или полу, примите [позу лотоса](http://alcostad.ru/poza-lotosa-ili-padmasana/). Закройте глаза, представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Сжимайте кулак, будто выжимаете из него сок. Сжимайте кулак изо всех сил, пока силы не закончатся, а воображаемый сок не вытечет. Тоже — на другую руку. Упражнение можно попробовать и сразу на обе руки.
9. Упражнения **«Глобализация»**. Представьте себя и свою проблему. Затем представьте, что вы находитесь внутри большого дома, а дом — внутри улицы. Эта улица внутри района, который внутри города. Город же располагается внутри страны, которая находится на материке. Материк, разумеется, на планете Земля, Земля — в галактике, а галактика во Вселенной. Таким образом, вам удастся, хотя бы частично сбросить значимость ваших проблем и снизить остроту психотравмирующих переживаний.
10. Упражнение **«Качели»**. Лежа на полу, согните ноги в коленях и обхватите их руками. Далее, округлив спину и приподняв голову и приблизив ее к груди, раскачивайтесь вперед и назад сначала. Потому пробуйте покачивания из одной стороны в другую. Процесс продолжайте около одной-двух минут. Изматывающие мысли утихнут.
11. Упражнение **«Пустыня»**. Примите удобное положение тела и закройте глаза. Теперь, представьте песчаную пустыню и яркое слепящее солнце в зените. Караван верблюдов медленно движется по пустыне. Животные увешаны товаром, корзинами, но шагают ровно по песчаной глади и холмам, неторопливо раскачиваясь из стороны в сторону. Движения верблюдов плавные, ленивые. У них медленно двигаются челюсти — они все время что-то жуют. Наблюдая за караваном, вы спонтанно успокаиваетесь, ритм вашего дыхания становится ровным, чувство тепла и умиротворения наполняет все тело — от макушки до кончиков пальцев ног.
12. Тренинговый метод **«Сравнение»**. Во-первых, расслабьтесь в удобной позе. Второе, подумайте о проблеме и спросите себя сами: «Эта проблема очень серьезна или нет?». Попробуйте ее сравнить с мировыми катастрофами, минимизируйте ее. Этот метод преодоления стресса очень похож на описанное выше упражнение «Глобализация».
13. Упражнение **«Луч света»**. Представляйте яркий луч света, который исходит из области головы. Ежесекундно луч растет и опускается ниже — освещая приятным теплым светом грудь, руки, живот и ноги. Ощущайте разливающуюся теплоту в мельчайших деталях. Свет вас заряжает энергией, избавляет от тревоги и беспокойства.
14. Упражнение **«Кнопка»**. Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания». В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным… почувствуйте как вам хорошо и спокойно. Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.