**ПСИХОЛОГИ.…**

Научитесь сбрасывать напряжение - мгновенно расслабляться.

**Запомни: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный дневной.**

Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Например: усилием воли попытайтесь переключить внимание и мышление на предметы, которые вызывают у вас положительные эмоции.

Психологическая установка на успех - абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Сформулируй цель: «Я смогу справиться с заданиями».

Овладение навыками дыхательной гимнастики. Успокаивающее дыхание-выдох почти в 2 раза длиннее вдоха. Полезно использовать, чтобы погасить избыток нервного напряжения. При мобилизующем – после вдоха задержите дыхание. Помогает преодолеть вялость и сонливость. Так же способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию.