**Эффективным средством борьбы со стрессом в период подготовки к экзамену является аутотренинг.**

Важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря ни на что. И помочь вам в этом может аутогенная тренировка. Овладеть ею совсем несложно. *(Звучит расслабляющая музыка)* Слово «аутогенный» состоит из двух греческих слов: «ауто» - сам, «генный» -порождающий, производящий, т.е. «самопорождающая» тренировка, или тренировка, производимая самим человеком.

Источником аутогенной тренировки считают европейскую систему самовнушения

**Формулы аутотренинга:**

*Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.*

*Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.*

*Я могу управлять своими внутренними ощущениями.*

*Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.*

*Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.*

*Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.*

Во время подготовки к экзамену необходимо уметь снимать накопившееся напряжение.