

**Данная информация адресована как учащимся, так и педагогам. Здесь описан прием, который поможет мобилизовать интеллектуальные способности учащихся в стрессовых условиях: контрольная работа, сдача ГИА или ЕГЭ, и в других оценочных ситуациях, которых боятся школьники.**

Дело в том, что в стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логического) и правого (образного) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»\***

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

**Во время экзамена целесообразно повесить изображение крест на стене класса.** Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

*По материалам МГ «Школьный психолог» №8, 2006г. «Психопрофилактика экзаменов: психологические технологии». авт: С.Поляков, М.Ерхова*

\*Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. **Можно сделать это сидя**, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. **Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.**

