

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

РИТМИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХФАЗНОЕ ДЫХАНИЕ

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (3-5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Педагог-психолог: Сердинова Э. В.