

Уважаемый выпускник!

БАК (бакалавр) – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти.

При правильном подходе, экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

=====

Как подготовиться психологически?

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической.

- *Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.*
- *Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.*
- *Ежедневно выполняй упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.*

=====

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза.

Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

=====

Упражнения на дыхание, поднимающие тонус:

Цель: регуляция вегетативной нервной системы. Расслабление. Сосредоточение и осознание своих ощущений.

1. Сядьте в кресло, спина прямая и расслабленная.
2. Положите руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дышите нормально.
3. Отметьте, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усиьте это движение, вдыхая более глубоко.

Повторяйте вдохи-выдохи в течение 2 – 3 минут.

=====

Сверхбыстрые методы на расслабление.

1. В течение 10 секунд растирайте место на теле, где вы чувствуете напряжение.
2. Сделайте 10 глубоких и медленных вдохов.
3. Смените позу и потянитесь.
4. Говорите более медленно.
5. Встаньте и выпейте прохладительный напиток / безалкогольный /.
6. Сядьте и откиньтесь назад.

=====
