ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ.
РИТМИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХФАЗНОЕ ДЫХАНИЕ.

УДОБНО СЕСТЬ, РАСПРЯМИТЬСЯ, ПОЛОЖИТЬ РАССЛАБЛЕННЫЕ РУКИ НА КОЛЕНИ ЛАДОНЯМИ ВВЕРХ.

ПЕРВАЯ ФАЗА. (4 – 6 СЕК.)

ГЛУБОКИЙ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС. МЕДЛЕННО ПОДНИМИТЕ РУКИ ВВЕРХ ДО УРОВНЯ ГРУДИ ЛАДОНЯМИ ВПЕРЕД. СОСРЕДОТОЧЬТЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЛАДОНЕЙ И ПОЧУВСТВУТЕ СКОНЦЕНТРИРОВАННОЕ ТЕПЛО (ОЩУЩЕНИЕ «ГОРЯЧЕЙ МОНЕТКИ»)

ВТОРАЯ ФАЗА (2 – 3 СЕК). ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ.

ТРЕТЬЯ ФАЗА (4 - 6 СЕК)

СИЛЬНЫЙ ГЛУБОКИЙ ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС. ВЫДЫХАЯ, НАРИСУЙТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ВОЛНЫ ПРЯМЫМИ РУКАМИ (ИЛИ МЫСЛЕННО).

ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА (2 - 3 СЕК). ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ.

ДЫШАТЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ НЕ БОЛЕЕ 2 3 МИНУТ.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (3 - 5 МИНУТ)

УДОБНО СЕСТЬ, ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА. СПИНА ПРЯМАЯ, РУКИ НА КОЛЕНЯХ.
СОСРЕДОТОЧТЕСЬ НА ФОРМУЛЕ « Я СПОКОЕН».
МЫСЛИ ОТГОНЯТЬ НЕ СТОИТ, ПУСТЬ ОНИ ПРОПЛЫВАЮТ МИМО В ВИДЕ ОБЛАКОВ.
МЫСЛЕННО ПОВТОРИТЕ 5 - 6 РАЗ «МОЯ ПРАВАЯ РУКА ТЯЖЕЛАЯ».
ЗАТЕМ ИСХОДНАЯ ФОРМУЛА « Я СПОКОЕН. »
ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ 5 - 6 РАЗ ФОРМУЛУ « МОЯ ЛЕВАЯ РУКА ТЯЖЕЛАЯ»
СНОВА МЫСЛЕННО ПОВТОРИТЕ ФРАЗУ « Я СПОКОЕН. Я СОБРАН.
Я УВЕРЕН В УСПЕХЕ. »

ЧТОБЫ ПРИЙТИ В ИСХОДНОЕ СОСТОЯНИЕ, СОЖМИТЕ КИСТИ В КУЛАКИ . ОТКРОЙТЕ ГЛАЗА, СДЕЛАВ ГЛУБОКИЙ ВДОХ И ВЫДОХ.

СОЗДАНИЕ «УСТАНОВКИ НА УСПЕХ».

ОДНИМ ИЗ ПРИЕМОВ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ ЯВЛЯЕТСЯ СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ДЕСИНСИТИЗАЦИЯ.

МЕТОД ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО, ПЕРЕЖИВАЯ И ВООБРАЖАЯ СИТУАЦИЮ, ВЫЗЫВАЮЩУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ, УЧЕНИК ДОЛЖЕН ВЫРАБОТАТЬ РЕАКЦИЮ, НЕСОВМЕСТИМУЮ С ЧУВСТВОМ ТРЕВОГИ (НАПРИМЕР, РАССЛАБЛЕНИЕ).

УЧЕНИКУ, ПРИМЕНИТЕЛЬНО К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА, МОЖНО СОСТАВИТЬ ЛЕСЕНКУ СИТУАЦИЙ, ВЫЗЫВАЮЩИХ СТРАХ. ЭТА ЛЕСЕНКА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ШАГОВ. ПРИВОДЯЩИХ К ТРЕВОЖНОМУ СОСТОЯНИЮ. НАПРИМЕР:

- *ВСТАТЬ УТРОМ И ВЫСЛУШАТЬ МАМИНЫ УКАЗАНИЯ;*
- *СБОР ОКОЛО ШКОЛЫ И РАЗГОВОР С ДРУЗЬЯМИ ОБ ЭКЗАМЕНАХ;*
- *ПРИХОД В АУДИТОРИЮ НА МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЭКЗАМЕНА;*
- *РАССАЖИВАНИЕ ПО МЕСТАМ;*
- *ПОЛУЧЕНИЕ БЛАНКОВ;*
- *ЗАПОЛНЕНИЕ БЛАНКОВ - ТИТУЛЬНЫХ ЛИСТОВ;*
- *РЕШЕНИЕ ЗАДАНИЙ.*

Я СПОКОЕН.

ПОСЛЕ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ВСЕХ ТРЕВОЖНЫХ СИТУАЦИЙ УЧЕНИКУ РЕКОМЕНДОВАНО ПРЕДСТАВЛЯТЬ СЕБЯ В КАЖДОЙ СИТУАЦИИ ПО 5 СЕКУНД, А ЗАТЕМ РАССЛАБИТЬСЯ.

ВАЖНА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПЕРЕХОДА ПО ЦЕПОЧКЕ.
ВРЕМЯ МЕЖДУ СИТУАЦИЯМИ МОЖНО ДОВОДИТЬ ДО 30 СЕКУНД, ЧТОБЫ ОБСТАНОВКА БЫЛА ЗНАКОМОЙ.