

# КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА!!!

## Несколько советов психолога: Техники релаксации (расслабления)

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем.

Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак.

Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох.

**Повторите 5 раз.**

Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Для снятия напряжения помогает техника **самомассажа**:

– найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;

- положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз

- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;

– слегка помассируйте кончик мизинца.