

За да преодолее тийнейджърът силния страх от изпити, започнете да му помагате в подготовката за изпити. Когато учи „пред публика“, ще му е по-интересно, ще се чувства горд от знанията си и това ще го мотивира. Използвайте всяка възможност, за да подсилвате увереността му в собствените сили.

Организирайте тестове у дома – с време и оценки, нещо като генерална репетиция. Обяснете, че по време на изпит не е добре да се оглежда и да се интересува какво се случва с другите.

Не само защото по-лесно ще се концентрира, ако гледа само в своя лист, но и защото реакциите на съучениците подсъзнателно могат да му повлияят. Ако погледът му падне върху съученик, който изглежда супер уверен, детето може да се уплаши допълнително. Или обратното – да реши, че тестът е много труден, като види уплашен съсед.

Преди изпит вашият син или дъщеря може да опише на лист чувствата си и буквално да „изхвърли“ безпокойството в кошчето за боклук. Научете го също да прави релаксиращи упражнения преди, а ако се налага, и по време на изпита. Най-лесни са всеизвестните дихателни упражнения.

Преди изпита се погрижете тийнейджърът да е спал достатъчно и да е закусил. Не настоявайте обаче да яде много – и без друго е нервен. Кафето и тонизиращите напитки не са добра идея при фобия, изключете ги от менюто.

Нека да е навреме в училище, но по възможност да избегне разговори с прекалено самоуверени или пък прекалено плашливи хлапета. Когато го изпращате на вратата на училището, бъдете позитивно настроени и разговаряйте за нещо приятно в бъдеще – например къде ще отидете през ваканцията. У вашия тийнейджър трябва да изчезне чувството, че този изпит е фатален и след него животът едва ли не ще спре.

## ДИХАТЕЛНА ТЕХНИКА

Тази техника изисква специално отделено време, както и място, което е сравнително тихо и спокойно. Техниката може без особени усилия да бъде усвоена от всеки един от вас и да бъде прилагана ежедневно. Ефектът от прилагането на този метод не може да бъде почувстван веднага, необходимо е да се постараш да го прилагаш ежедневно в продължение на поне десетина дни, за да се появят първите индикатори на промяната. При по-продължителното и системно прилагане на тази техника можеш да постигнеш и един допълнителен ефект. Ако пушиш цигари и искаш да ги откажеш, дихателната техника ще ти бъде сериозен помощник. Тук ще прочетеш конкретния алгоритъм на дихателната техника, който трябва да се спазва стриктно – в противен случай позитивният ефект може изобщо да не настъпи.

### Част I

1. Седни удобно на стол или на пода с изправен гръбнак. Същото упражнение може да се изпълни и в легнало или изправено положение, но на по-късен етап.
2. Издишай, доколкото е възможно, целия обем въздух в белите си дробове.
3. Сега вдишвай и издишвай само с корема си. Ако си легнал или правиш упражнението изправен, можеш да поставиш ръката си върху корема. Повтори няколко пъти.
4. Отново издишай всичкия въздух..
5. Започни да вдишваш дълбоко със средната част на белите дробове. Издишвай пак оттам. Повтори няколко пъти.
6. Пак издишай всичкия въздух.
7. Сега премини към вдишване и издишване с горната част на белите дробове. Повтори няколко пъти.
8. Издишай добре. Направи почивка.

### Част II

1. Заеми отново удобна поза с изправен гръбнак и глава, така че да образуват права линия.
2. Започни да вдишваш в следната последователност: първо с коремната област, след това - със средната част на белите дробове, после - с горната (ключично дишане).
3. Издишай в обратния ред.
4. Повтори няколко пъти тази схема, като едновременно се опитваш да си представяш как въздухът преминава през твоя дихателен тракт.

Прави това упражнение на открито или в добре проветрено помещение и на отворен прозорец.

Честотата и времето на прилагане на описаната техника е въпрос на личен избор. Бих могъл да ти препоръчам това да се прави сутрин и по възможност поне още веднъж през деня.

Ефектът ще се увеличи значително, ако комбинираш дихателната техника с физически упражнения. При положение, че спортуваш в следобедните часове, дихателната техника трябва да се прилага след физическото натоварване, а ако спортните занимания са преди обед, дихателната техника се прилага преди тях.

### **ТЕХНИКА ЗА ПОВИШАВАНЕ НА КОНЦЕНТРАЦИЯТА**

Сега ти предлагам нещо още по-различно и интересно – упражнение за повишаване на концентрацията.

Това упражнение може да се изпълнява по всяко време, стига да имаш настроение и желание. Позитивният ефект се натрупва постепенно, така че в един момент ще усетиш, че твоята психична издръжливост се е повишила. За да постигнеш тази промяна обаче, трябва да си настоятелен и постоянен.

Ето конкретния алгоритъм.

Седни на пода с кръстосани по турски крака и изправен гръбнак. Отпусни се напълно, така че да не усещаш каквото и да било напрежение в мускулите на тялото си.

Затвори очи и започни да си представяш пътя от дома до някакво място, където обичаш да ходиш.

Премини мислено по този път, като се опитваш да не пропускаш детайлите.

Когато “стигнеш” до определеното място, опитай да го “разгледаш” добре.

Най-напред “виж” мястото като цяло, а после насочи вниманието си се към детайлите, които са ти най-приятни.

“Остани” на това място за известно време, като се опиташ мислено да усетиш неговия аромат, неговия шум, неговия цвят.

Отвори очи, постой още известно време в същата поза, след това стани и се върни към обичайната си активност

Повтаряй това упражнение всеки ден и постепенно ще забележиш увеличаване на възможностите ти за концентрация и издръжливост на психическо натоварване.

## **ТЕХНИКА “ТОЧНО ПРЕДИ ИЗПИТА”**

- Седни удобно на банката
- Отпусни тялото си
- Опитай за момент да не мислиш за предстоящия изпит
- Затвори очи
- Кажи си наум:
  1. ***“в момента съм напълно спокоен”***
  2. ***“усещам, че съм напълно концентриран”***
  3. ***“сигурен съм, че знам необходимия материал”***
  4. ***“мога да си спомня всичко, което ми е необходимо тук и сега”***
  5. ***“сигурен съм в собствения успех”***
  6. ***“Аз съм победител”***
  7. ***“Аз ще успея”***.