

СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ВОЛНЕНИЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ.

Бердегулова Виктория

Грушко Екатерина

9А

Как морально справиться с волнением?

- ▣ Легкое волнение- естественное состояние.
- ▣ Не думайте о провале.
- ▣ Запретите тревожным мыслям засорять сознание.



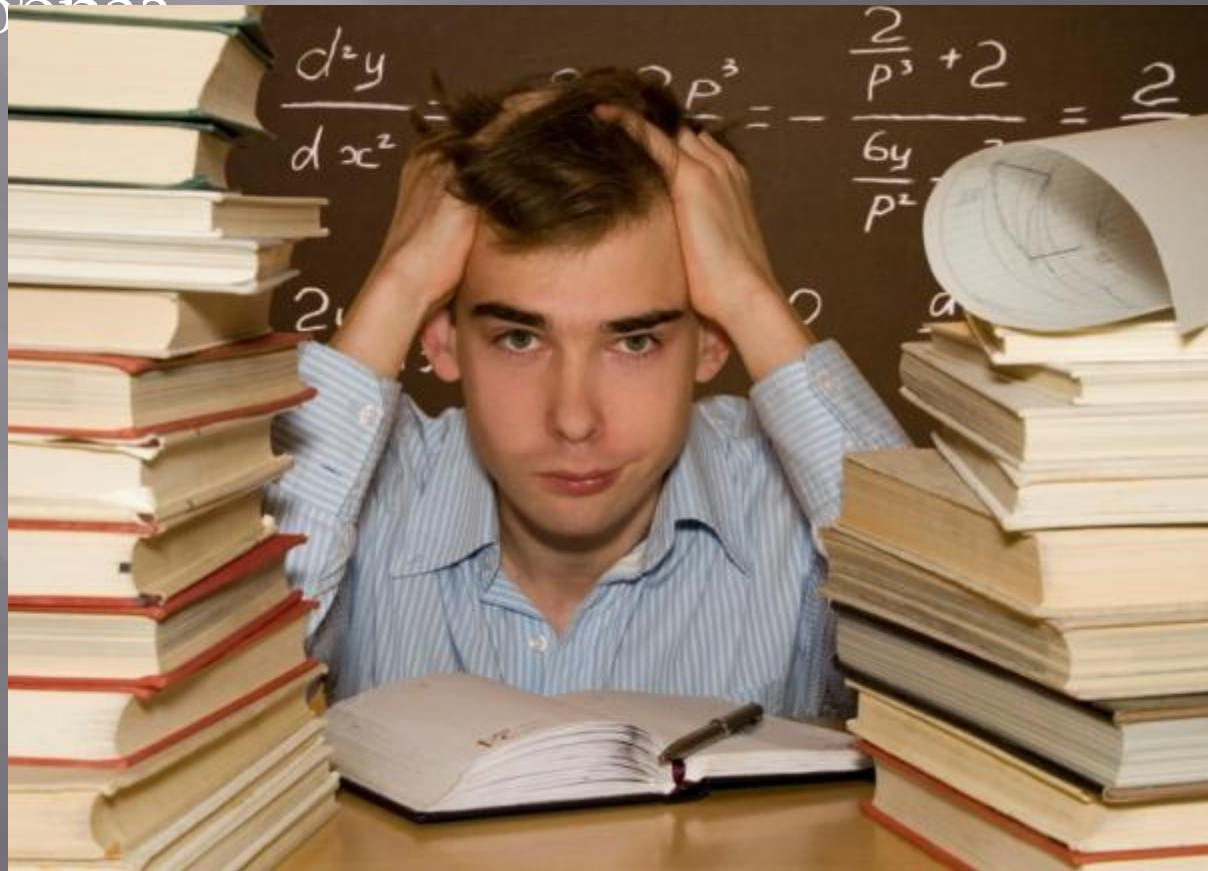
Как бороться с волнением?

- ▣ Прием «лобовой атаки». Подобрать фразу, в которой выражаете свое отношение к экзамену, произносить с чувством, многократно, пока чувство не ослабнет.
- ▣ Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, приказным тоном произнесите: «Стоп» или «Спокойно».
- ▣ Неоднократно на протяжении дня произносить слова, которые вызывают у Вас тревогу: «экзамен», «билет»
Использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.
- ▣ Представьте экзамен в воображении, многократно проиграйте модель желательного поведения. Так можно снизить силу переживаний и уровень тревоги.
- ▣

- Мысленное перевоплощение в человека, который имеет все желательные для вас качества.
- Постараться реагировать безразлично на ситуацию, оценивая ее, анализируя, как просто интересное явление.
- Вспомнив очень тяжелую ситуацию из жизни других людей, можно осознать, что собственные трудности не такие тягостные.
- Можно перед экзаменом успокаивать свою подругу, или друга. Тем самым, Вы сами станете более спокойны.

- ▣ «Коллаж» Подберите картинку из журнала, или сделайте сами коллаж из вырезок про успех на экзамене. Повесьте на самое видное место, чтобы как можно больше раз Вы могли осознанно и неосознанно запечатлеть этот образ. Перед экзаменом, представьте, что это Ваш образ.

- ▣



Как справиться со своими эмоциями?

- Используйте навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать спокойную музыку.
- Если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте беспокойство для какого-то творческого дела.
- Хорошо помогает физическая нагрузка: бег, гимнастика, плавание, прогулки на свежем воздухе

Спасибо за внимание

