

Методы коррекции экзаменационного стресса

1. Упражнение «Концентрация на дыхании»

Сядьте удобно и в течение 5 минут сосредоточьтесь на процессе вдоха и выдоха. Прислушайтесь к звукам, которые окружают вас, сконцентрируйте взгляд на каком-то объекте (цветке и т.п.)

2. Упражнение «Общее расслабление организма при помощи самовнушения»

Произносите формулы самовнушения по 3-5-раз: "Я расслабляюсь и успокаиваюсь", «Моё тело расслаблено и спокойно», «У меня всё в порядке», «Мне хорошо, легко, Спокойно», «Я в безопасности», Я расслабляюсь и доверяю всему, что происходит со мной, «Я в полной безопасности».

3. Упражнение «Снятие зажимов»

Постарайтесь мысленно осмотреть свое тело и обнаружить участки скелетной мускулатуры, где они ощущали скованность или дискомфорт. После определения наиболее напряженной части тела, сконцентрируйте на ней внимание и повторяйте формулы самовнушения типа: «Мое лицо расслабляется и успокаивается» или «Мышцы воротниковой зоны становятся мягкими и расслабленными» и т. п., сопровождая эти формулы соответствующими мысленными представлениями. На этом этапе достигается максимальная психическая и мышечная релаксация.

4. Упражнение активации

Повторяйте формулу: «Я - спокоен - и уверен - в себе!», сочетайте её с дыханием, но в этом случае в первой части формулы, в отличие от второго упражнения методики, вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы «- в себе!» надо произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом. Это упражнение устраняет избыточную расслабленность мышечной системы, которая может иметь место после второго этапа психологической подготовки, и придаёт ощущение уверенности в своих силах.

5. Упражнение «Успех»

Направленно на создание стратегии успешного поведения на экзамене. Создайте мысленную модель своей удачной сдачи экзамена и «проиграйте» эту ситуацию в уме несколько раз. Представьте свой успех.

