

# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ВОЛНЕНИЕ

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ



- Вспомнить ситуации, когда справлялись со стрессом, как себе помогали? (собственные приемы и секреты).
- Настройтесь на успешную сдачу экзамена. Мысленно рисовать картину уверенного поведения, четких ответов.  
«Если Вы желаете добиться успеха, ведите себя так, словно Вы его уже добились»
- При появлении тревожных мыслей дать себе команду: «СТОП!»

1. Сосчитайте до 10 в обратном порядке: 10, 9, 8...

2. Сосредоточьтесь на дыхании: сделайте вдох ртом, задержите дыхание и медленно выдохните через нос

3. Думайте в позитивном ключе: «Я могу это сделать», «У меня это получалось хорошо»

4. Напрягите все мышцы на 2 секунды, затем расслабьтесь: например, потягивание, закинув руки за голову

5. Прием «Зеркало»: посмотреть в маленькое зеркало и улыбнуться себе

6. Очень медленные движения головой: покачивания, наклоны, повороты

7. Повысьте эмоциональность и громкость речи при ответе

8. Используйте биологически активные точки на теле: массируйте мизинец, мочки ушей, за ушами

## На экзамене или зачете

- Собираясь отвечать на билет, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечу на все вопросы»;
- Поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять своё волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает.
- Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Взгляд должен быть внимательным и подвижным.
- если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя
- словно язык прилип к нёбу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд!
- Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно.

Как стать спокойным и снизить тревогу вы можете ознакомиться здесь:

<https://yandex.by/video/preview/?filmId=13964970122167645054&text=спокойствие+перед+экзаменом+спокоен+как+удав>

Освоить технику медитации и приобрести уверенность и спокойствие вы можете здесь:

<https://yandex.by/video/preview/?filmId=15532158546582432259&text=медитация.+настрой+и+подготовка+к+экзаменам>