



Приемы самонастройки и аутотренинга.

И еще один важный момент, с которым сталкивается почти каждый перед экзаменом, — это *волнение*. Волнение перед экзаменом бывает разное. Одних оно мобилизует, других доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Если у первых во время стресса эффективность деятельности до определенной степени возрастает («стресс льва»), то у других она падает («стресс кролика»).

Если избавиться от волнения не удастся, следует вместо бегства включиться в борьбу. Можно использовать следующие *приемы самонастройки и аутотренинга*.

1. Самоприказ. Словесные формулы самоприказа играют роль пускового механизма.
2. Прием «лобовой атаки». С помощью специально подобранных словесных формул, которые произносятся с чувством гнева, вы должны сформулировать отношение к экзамену.
3. Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, властным приказным тоном произнесите: «Стоп» или «Спокойно».
4. Неоднократно на протяжении дня повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу: «экзамен», «организатор». Этот прием необходимо использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.
5. Представьте экзамен со всеми нюансами и многократно проиграйте в воображении модель желательного поведения. Таким образом вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.
6. Мысленное перевоплощение, вживание в образ человека,

который имеет все желательные для вас качества.

7. Интеллектуализация. Можно постараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.

8. Включение. Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.

9. Если беды других людей для вас чересчур абстрактны, возьмите за правило перед экзаменом успокаивать своего друга или подругу.