

Справиться с чрезмерным волнением может помочь выполнение простых упражнений:

Визуализация: «Попробуйте мысленно перенестись в будущее, когда предстоящее событие уже останется позади. Представьте себе, что важное событие прошло успешно, вы показали себя с лучшей стороны, при этом совершенно не волнуясь. Как это происходило? Как Вы себя вели? Как Ваше поведение выглядело со стороны? Кто из присутствующих на экзамене заметил, что Вы совершенно не волновались? Каким образом?».

«Дыхание по квадрату»: техника позволит растянуть дыхательный цикл и с помощью этого увеличить содержание углекислого газа в крови и уменьшить тревогу. Для начала найдите глазами прямоугольный предмет: картину, окно или дверь. Далее идем по шагам: Шаг 1. Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех. Шаг 2. Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех. Шаг 3. Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех. Шаг 4. Переведите взгляд в нижний левый угол и сделайте задержку с пустыми легкими, считая до 4.

Повторите этот цикл 10 раз. Постепенно увеличивайте время нахождения в каждом из углов квадрата. Вместо счета можно использовать секундомер. Попробуйте довести это время до 20 секунд в каждой из 4 зон. Важные принципы «дыхания по квадрату»:

- используем диафрагмальный вид дыхания;
- если задержки дыхания вызывают дискомфорт, нужно сделать их минимальными, вначале можно отказаться от задержки дыхания после выдоха;
- время задержки дыхания нужно увеличивать постепенно. Главный критерий — внутренний комфорт.

Усиление страха: Психологи давно заметили странную закономерность: чем больше мы пытаемся избежать волнения, тем сильнее мы начинаем волноваться. Пытаясь заставить себя успокоиться, мы начинаем волноваться еще сильнее. Как же выйти из этого замкнутого круга? Ответ может показаться странным: заставить себя волноваться.

Выделите себе пятнадцать минут и попробуйте в течение всего этого времени максимально усилить свое волнение. В течении этого времени попробуйте вызвать все самые страшные и неприятные мысли, которые приходят к Вам в голову и записать их на бумагу. Когда время пройдет, разорвите и выбросьте написанную бумагу».