

# Упражнения для снятия тревожности перед экзаменами

## Упражнение 1. «Откровенно, говоря...»

Закончите предложения:

1. Откровенно говоря, когда я думаю об экзаменах.....
2. Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам.....
3. Откровенно говоря, самое страшное для меня на экзамене.....
4. Откровенно говоря, когда я волнуюсь.....
5. Откровенно говоря, мои знания и способности.....
6. Откровенно говоря, мои результаты сдачи экзаменов.....

## Упражнение 2. «Эксперимент»

*Цель:* тренировка внимания.

За 30 секунд необходимо прочитать 3 последовательных предложения.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;  
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРе  
БЕ НОКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;  
НаК ОнецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

## Упражнение 3. «Лимон»

*Цель:* снятие мышечного напряжения (попеременно напрягая и расслабляя любую группу мышц, можно снять напряжение, помочь своему телу расслабляться).

«Сядьте поудобнее, закройте глаза, руки положите на колени ладонями вверх. Представьте, что у вас в каждой руке лимон. Сожмите лимон в руках, мысленно представьте, что хотите выдавать из него весь сок. Задержитесь в таком положении. Теперь резко разожмите руки. Затем снова сожмите руки, но ещё крепче. Опять задержитесь в таком положении. Теперь разжимайте руки, но уже немного медленнее. А теперь в третий раз с максимальным усилием сожмите руки. Снова задержитесь в таком положении. И после этого медленно разжимайте руки. Посидите несколько секунд с закрытыми глазами, прислушайтесь к ощущениям в кистях. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, попробуйте их описать, что вы чувствуете? (тепло, жжение, тяжесть, покалывание, спать захотелось...))».

## Упражнение 4. «Самовнушение».

Простой, но достаточно эффективный способ настроиться на позитивный лад – самовнушение. Это внушение себе определенных мыслей, связанных с ним состояний. Чтобы самовнушение было эффективным, нужно использовать позитивные утверждения.

Для правильного составления позитивных утверждений обязательно учитывайте следующие условия:

1. Позитивное утверждение должно обозначать свершившийся факт. Не используйте в ваших утверждениях слова «хочу», «буду» и т.п. Например, нужно говорить – не «Я хочу сдать экзамен», а «Я обязательно сдам экзамен».
2. Направленность утверждений должна быть на самого себя (использование местоимения «Я»).
3. Исключайте частицу «не». Например, выражение «Я не волнуюсь по поводу экзамена», следует заменить на такое: «У меня отсутствует волнение по поводу экзамена».

### *Примеры позитивных утверждений*

Моя учеба доставляет мне радость	Мне легко учиться
Я справлюсь с учебой, все получится хорошо	У меня много друзей!
У меня выдающиеся творческие способности!	Я полна (полон) хороших идей!
Я верю в себя!	Я уверен(а) в себе – я справлюсь!
Люди рады видеть меня!	Я счастлив(а)!
Я люблю свою жизнь, и она очень интересная!	Я здоров(ая) и силен (сильная)!
Я чувствую себя великолепно!	Я люблю себя и свою жизнь!
Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше!	Я горжусь своими достижениями!
	У меня всегда есть выбор!
	Мои мечты сбываются!
	Я верю только в лучшее!