

5

СПОСОБОВ

УСПОКОИТЬСЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ



1 Назвать свои эмоции

Чтобы снизить интенсивность эмоций, необходимо их чётко назвать или описать. Когда мы ищем слова для того, что чувствуем, мы помогаем логической части мозга организовать его эмоциональную часть, и это нас успокаивает.

Важно назвать эмоцию максимально точно: вместо «Мне страшно», например, — «Я чувствую себя беспомощным, мне тревожно, я боюсь, что не оправдаю ожидания, я не уверен в своих силах».

Следующий этап — указать интенсивность эмоций по шкале от 1 до 10. Это отличный способ для любых случаев, когда нужно быстро собраться и взять себя в руки.

2 **Заземлиться**

Когда нас захватывает чувство, мы теряем связь с телом. Вернитесь в него, и эмоции перестанут быть такими острыми. Когда почувствуете тревожность, попробуйте ответить себе на несколько вопросов:

- * Что прямо сейчас чувствует ваше тело?
- * Вам тепло или холодно?
- * У вас что-нибудь болит? Затекла ли спина?
- * Как вы дышите: часто и поверхностно или медленно и глубоко?

Этот метод можно использовать и на самом экзамене, потратив пару минут на восстановление связи с самим собой.

3 **Подышать по квадрату**

Когда мы абсолютно спокойны, мы дышим медленно и регулярно. Обычно выдох немного длиннее вдоха. Можно представить такое дыхание в виде квадрата: вдох — 4 секунды, задержка дыхания — 4 секунды, выдох — 4 секунды, задержка — 4 секунды.

Когда вы чувствуете тревогу, повторите такой квадрат 4–5 раз или больше.

4 Выполнить технику Ф. Шапиро

Фрэнсин Шапиро – американский психолог, разработавшая в девяностых технику «Десенсибилизация и переработка травм движением глаз» (ДПДГ). Она используется в психотерапии для лечения эмоциональных травм, но применяется и для снижения стресса. Определённые движения глаз активируют разные полушария мозга и ослабляют неприятные эмоции. В результате повышается настроение и уменьшается тревожность.

Для этого способа справиться с волнением вам понадобится смартфон или компьютер.

Найдите на ютьюбе видео под названием «EMDR self-administered» и, думая о том, что вас волнует, следите глазами за движениями мячика на экране.



5 Использовать юмор

Разработанная А. Арсеньевым технология буквального рефрейминга позволяет рассмотреть проблему в разных контекстах, снизить накал эмоций, а ещё от души посмеяться.

В одном предложении сформулируйте то, что вас волнует: например, «Я завалю экзамены».

Подставьте получившееся предложение в конец этих фраз и прочитайте вслух:

- * Хор ветеранов поёт: ...
- * Женщина упала в лужу, лежит и говорит: ...
- * Сталин говорит Берии: ...

Полный список фраз можно найти в интернете или в книге С. В. Ковалёва «Психотерапия человеческой жизни. Основы интегрального нейропрограммирования».

