**Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»**

 ***За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.***

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

**Сложите набранные баллы.**

**0 - 4:** Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

**5 - 8:** Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

**9 - 12:** Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к психологу. Не держите все в себе.

**Мини-лекция с учащимися перед сдачей экзаменов и подготовкой к ЦТ**

**Что такое тревога?**

 Существует множество определений тревоги. Если упростить, тревога — это ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, неудач, опасности. Физиологически это проявляется в учащенном сердцебиении, сбивчивом дыхании, расширении зрачков, проблемах со сном и аппетитом. Механизм тревоги направлен на повышение выживаемости и адаптивности к опасностям окружающего мира. В основе тревоги лежит инстинктивное осторожное поведение. Выброс адреналина, сопровождающий тревогу, помогает мобилизоваться и преодолеть сложность, опасность. Такой механизм спасал наших далеких предков от различных опасностей окружающего мира. Однако жизнь современного человека куда менее опасна, тем не менее механизм возникновения тревоги не изменился. Тревога — это нормально. Но в современном мире излишняя тревожность скорее «портит» жизнь, чем помогает к ней адаптироваться.

**Как функционирует тревога?**

 Лимбическая система реагирует на образ, который распознал мозг. Надпочечники вырабатывают адреналин — «гормон страха». Адреналин запускает реакции в теле для реакции на опасность — бей, беги или притворись падалью. Реакцию «притворись падалью» можно еще назвать апатией, когда человек пускается в упаднические настроения: «ничего не получится, от меня ничего не зависит».

**«Хорошая» или «плохая» тревога?**

Признаки «хорошей» тревоги: помогает мобилизовать силы и решить проблему. Не мешает обычной жизни (интересы, общение, режим дня, сон, аппетит и т. д.). Кратковременна.

Признаки «плохой» тревоги: не помогает решить проблему, а вводит в состояние «обездвиживания», паники. Мешает вести обычную жизнь, есть нарушения сна, аппетита, общения. Длится долго и не прекращается естественным образом.

**Тревога и страх**.

Тревога — это неопределённый источник опасности. За тревогой стоит страх провала. Когда мы тревожимся, мы сгущаем краски, нам кажется, что все будет плохо и не будет возможности изменить ситуацию. Важно понять, что скрывается за тревогой, чего вы боитесь на самом деле? Это может быть страх наказания, осуждения, одиночества и т. д. Признать свой страх — это уже большой шаг к исцелению тревоги!

**Что не нужно делать при тревоге?**

Игнорировать тревогу. Избегать своих чувств. Скрывать тревогу от близких. Быть самоуверенным. Пускать все на самотек. Ругать, обвинять источник тревоги (экзамен, родителей, учителей и т. д.). Вводить себя в еще больший стресс (не есть, не спать, не отдыхать). Пуститься во все тяжкие зависимости — алкоголь, переедание, долгий сон, игры, сериалы и т. д.

Наша задача — подготовить себя к экзамену психологически. Если бросить все на самотек, то есть вероятность, что организм будет подвергаться слишком большому стрессу, и после него будет сложнее восстанавливаться. «Экзамен — всего лишь один из этапов, и жизнь на этом не закончится. Важно принять свою ответственность и понять, что никто другой за вас экзамен не сдаст».

**Какой страх стоит за вашей тревогой?**

Когда мы тревожимся, мы сгущаем краски, нам кажется, что все будет плохо и не будет возможности изменить ситуацию. Попробуйте увидеть, что стоит за страхом экзамена: провал, загубленное будущее, плохая работа...

Наша психологическая система обучаема. Но она очень тревожится перед тем, чего еще не происходило в жизни или тем опытом, который не был закреплен. Вспомните, например, большую контрольную работу или другие проверочные — так вы понемногу сможете проживать тревогу и облегчите себе подготовку к испытаниям.

**Как психологически подготовить себя к экзамену?**

Признаться себе по-честному в том, что испытываете тревогу и страх, что боитесь. Превратить неопределенность в определенность. Найти внутри себя страх и признать его. Действовать заранее. Прожить заранее свои переживания от неудачи, выявленный страх. Подготовить себя и свое тело к экзамену. Планировать. Заранее выявить пугающие сценарии и к каждому придумать реальный план действий. Сделать все то, на что реально можно повлиять. И принять то, на что невозможно повлиять. Держать связь с реальностью, заземлиться. Тревога и страхи уносят нас в виртуальную реальность в голове. Важно научиться заземляться, связываться с телом. Включать критическое мышление. Важно научиться задавать себе правильные вопросы и убирать иллюзии. Сильная тревога может быть только в моменте реальной угрозы жизни! Все остальное — иллюзия, неправда.

Сам по себе экзамен — это не угроза жизни.

Расслабляться. Любая тревога — это напряжение всего организма. Мобилизация нужна в моменте, а заранее напрягаться и подвергать себя стрессу — это обессиливать себя и свою психику, выводить себя из строя заранее. Научитесь расслаблять свое тело в первую очередь. Найти человека, который безоценочно выслушает ваши тревоги и страхи, — того, которому вы доверяете. Выстроить новые нейронные цепочки. Создайте себе условия, приближенные к экзамену. «Помните: когда вы проходите экзамен в состоянии тревоги — ваш организм занят другим делом. На важное дело не остается сил. Но экзамен завершится, а жизнь продолжится!

Вы уже многое сделали для того, чтобы подготовиться к этому испытанию. Ваша жизнь не закончится после экзамена!»

**Упражнения для снятия тревожности**

Дыхание:

Сделайте 5-10 глубоких вдохов и выдохов на одинаковый счет. Например, вдох на счет 5, затем пауза на 5, выдох на 5.

Тело: Потрясите ногами и руками, как будто сбрасываете с них что-то; Потряситесь всем телом, потанцуйте;

Топочите ногами для ощущения своих стоп;

Потрите мочки ушей;

Расслабляйте тело (сжимайте и разжимайте ладони).

Внимание на звуки:

Закройте глаза и услышьте окружающие вас звуки. Слушайте их около минуты, считая про себя.

Внимание на предметы:

Закройте глаза, сделайте дыхательное упражнение.

Откройте глаза и зафиксируйте первые 5 предметов.

Приседания.

Перекрестные махи руками и ногами.

Отжимание от пола мальчики, девочки стоя у стены.

**Совет учителям и родителям**

В этот период очень важна сердечная поддержка вашим детям и ученикам, помощь в развеивании иллюзий, снятии давления и напряжения. Окружите их заботой. Видя и чувствуя вашу уверенность, дети тоже будут ощущать себя увереннее. Покажите, что ваша любовь не зависит от сдачи экзамена! Что важно сделать для себя после экзамена (вне зависимости от его результата):

Поблагодарить себя! Дать отдохнуть психике и телу (сон, отвлечение). Проанализировать опыт (что получилось, что нет).

Заякорить пройденный этап (это завершилось, позади!).

Не ругать за нежелательный результат;

Чего делать не следует:

Пить алкоголь, переедать.

Ругать себя за плохие результаты.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

1.   Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. **Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей**.

2. **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов**- это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

**3. Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо.

**4. Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

**5. Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

**6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок**, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

**7. Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

**8. Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

**9. Помогите детям распределить темы**подготовки по дням.

**10. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам**. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

**11. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету**(сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

12.Заранее во время тренировки по тестовым заданиям **приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.** Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

**13. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**14. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее**:

· внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

·если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

·если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: **самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

**Семейная психотерапия.**

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с экзаменами. Такая среда создается следующими приемами:

Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.

Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.

Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.

Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

**Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу …».

*Возможность провала становиться для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих.* *Это проверка на право чувствовать себя* *человеком.*

Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется  это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем
(во взаимоотношениях  к себе, в своей самооценке).

*Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций*, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения.("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то").

**Диагностика «Психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов.**

**Инструкция:***«Вам всем прекрасно известно, что впереди вас ждут экзамены. Какие чувства, какие мысли вас охватывают, когда вы слышите это слово. Я думаю, что многим из вас не безразлично то, как вы сдадите экзамены. Но знаете ли вы о том, что к экзамену нужно быть готовым не только умственно и физически, но и психологически. Поэтому нам важнознать, готовы ли вы психологически к сдаче экзаменов.*

*Вам предлагается дать ответы на 30 утверждений. Если утверждение соответствует Вашему имеющемуся опыту или часто повторяющимся состоянием (т.е. если Вы с утверждением согласны), то у его порядкового номера поставьте знак «+» или напишите «да». Если же Вы с утверждением не согласны, то напишите знак «-» или ответ «нет». Старайтесь не делать пропусков и отвечать на все утверждения».*

**Текст методики:**

1. Мне с трудом удается сосредоточить свое внимание при подготовке к экзамену.
2. Отступление учителем от основной темы урока сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах.
4. Иногда мне кажется, что мои школьные знания по отдельным предметам ничтожны.
5. Готовясь к экзаменам, я обычно «опускаю руки», если долго не могу выполнить какое-либо задание.
6. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
8. Неожиданный вопрос учителя приводит меня в замешательство.
9. Меня сильно беспокоит положение в классе.
10. Я безвольный человек и это отражается на моей успеваемости и подготовке к экзаменам.
11. При подготовке к экзаменам я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании.
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед экзаменами.
13. Порой, готовясь к экзаменам, мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала и это меня пугает.
14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.
15. Возможные неудачи на экзаменах очень тревожат меня.
16. Во время выступления или ответа на уроке я начинаю заикаться.
17. Мое эмоциональное состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
18. Я часто ссорюсь с друзьями по школе из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Состояние класса и отношение его ко мне очень влияет на мое настроение.
20. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.
21. У меня обычно не бывает головных болей после длительной и напряженной учебной работы.
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа, даже мысли о предстоящих экзаменах.
23. Не выполненные задания или неудачи на тренировочных экзаменационных работах не волнуют меня.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед предстоящими экзаменами.
25. Я обычно в числе первых заканчиваю тренировочную экзаменационную работу и стараюсь не думать о возможных ошибках.
26. Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительного вопроса, задаваемого учителем, экзаменатором.
27. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.
29. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.
30. Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать все, что планировал.

**Обработка результатов:**

1. Подсчитайте сколько ответов «да» имеется в утверждениях с 1 по 20.

2. Подсчитайте сколько ответов «нет» в утверждениях с 21 по 30 .

3. Сложите все числа и полученный ответ сравните со шкалой оценки.

Шкала оценки:

0 – 10 баллов – высокий уровень

11 – 20баллов – средний уровень

21 – 30баллов – низкий уровень

**Интерпретация:**

Показатели психологической готовности:

*Умение устанавливать контакты:*вопросы под номерами 2, 7, 8, 9, 18, 19, 20, 27, 29

*Тревога перед экзаменами*: вопросы под номерами 3, 6, 12, 13, 15, 23, 24,

*Эмоциональное состояние*: вопросы под номерами 14, 16, 17, 21, 22, 28

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации*: вопросы под номерами

1, 5, 6, 10, 11, 25, 26, 30

*Знания по предмету и общеучебные навыки*: вопросы под номерами 4, 6, 8, 13

***Высокий уровень психологической готовности***--учащиеся психологически готовы к сдаче экзаменов, уверенны в своих силах, они знают, как выбрать наилучший способ выполнения заданий, умеют правильно распределить время и силы во время экзамена, адекватно оценивают свои знания, умения, способности, умеют устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми. Эти учащиеся спокойно выдерживают стрессовые ситуации и способны, преодолевая себя, активно и успешно действовать.

Однако, есть вероятность того, что некоторые учащиеся относятся к предстоящим экзаменам формально, их не волнует ни подготовка к экзамену ни будущие результаты, им все равно какую оценку они получат, у них преобладает безразличное отношение к ЕГЭ (ГИА).

***Средний уровень психологической готовности*** – у этих учащихся преобладают тревожные мысли, их пугают возможные неудачи на экзаменах, они в некоторой степени могут испытывать неуверенность перед предстоящими экзаменами. Но данный уровень тревожности скорее следует считать адаптационным, т.е. связанным с изменением социальной ситуации учащихся, а их эмоциональное состояние в целом – удовлетворительным. Так же эти учащиеся не всегда могут настроиться на продуктивную работу и правильно организовать как подготовку к экзамену, так и свою работу непосредственно на экзамене. Им не хватает силы воли, и они бросают начатое, если что-то не получается. Часто они готовятся к экзаменам под настроение.

***Низкий уровень психологической готовности***– учащиеся психологически не готовы к сдаче экзаменов. Ситуация экзамена вызывает у них сильное беспокойство, тревогу, напряжение. Таких учащихся постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах, они не знают, как успокоить себя во время экзамена. У них не сформированы навыки управления и контроля своей деятельности, им тяжело переключаться или переходить от одного типа заданий к другому. При этом их знания по предметам могут быть удовлетворительными. Им характерны неверное предвидение и оценка своих возможностей, состояние тревожного ожидания без имеющихся на то причин, высокая ранимость и обидчивость, ведущие к конфликтности в межличностных отношениях с учителями и одноклассниками. Данным учащимся необходима дополнительная психолого-педагогическая помощь в подготовке к экзаменам.

**Упражнение 1. Экзамен и здоровье (А.В. Микляева, П.В. Румянцева)**

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш, цветные карандаши. На одной из сторон листа необходимо нарисовать контурный рисунок человека.

Задание: цветными карандашами вам предстоит отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова(мозг), «глаза» и т.д.). А теперь попробуем ответить на вопрос «Как помочь заштрихованным частям организма в период подготовки и сдачи экзамена?» Результат фиксируем на листе.Подумайте и ответьте на вопрос «Где мое волнение живет?», отметь это на контуре человека. Как обычно ты справляешься с волнением и/или тревогой? Зафиксируй это на листе.

**Упражнение 2. Лесенка**

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш. Подумай и напиши 5-10 ответов на вопрос «Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?» (Например, «Большой объем материала по предмету», «Экзаменационная оценка», «Ситуация экзамена: ответ на вопросы билета перед преподавателем», «Боюсь все забыть и перепутать» и т.д)

На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5-10 ступенек (сколько ответов - столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуально представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?

**Упражнение «Воздушная медитация» (Майк Джордж)**

Это простое медитативное упражнение поможет Вам восстановить спокойное дыхание.

Его можно порекомендовать как профилактическое в любых эмоционально сложных ситуациях. Оно вообще способствует восстановлению полного контроля над голосом.

1. Удобно устройтесь в кресле и закройте глаза. Кругом не должно быть посторонних звуков. Медленно выдыхайте воздух через рот. Представьте себе, что ваши мысли – это мыльные пузыри, которые стайками покидают Вас при каждом выдохе. Ветерком их относит прочь, и Вы ощущаете успокоение и расслабление.
2. А теперь начинаем дышать носом. Не спеша, делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточьте свое внимание на этом процессе. Постарайтесь увидеть внутренним взором воздух, послушно входящий и выходящий из ваших легких.
3. Теперь полностью сосредоточьтесь на выдохе. Он должен быть длинным и плавным. О вдохе вообще думать не надо.
4. Возможно, Вы вскоре почувствуете, что внимание начинает рассеиваться. Соберите его снова на струе воздуха, проходящей через нос. Переживайте процесс дыхания как можно ярче всем своим существом.

Продолжайте до тех пор, пока вам не надоест. Повторяйте это упражнение каждый день, и вскоре Вы вернетесь к естественному дыханию.

**Психологическая техника** **«Созидающая визуализация».**

Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

1. Представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.
2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.
3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

1. У Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.