

ПРИЁМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2. Сравнение. Сравните своё состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.

5. Интеллектуальная переработка «Нет худа без добра».

6. Разрядка (физическая работа, игра, любимое занятие).

7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).