

Конструктивные способы психопрофилактики стресса

1. Надеемся на лучшее, готовьтесь к худшему, воспринимайте происходящее позитивно.
2. Не встречайте аттестацию, собрав все силы воли в кулаке. Ощутите себя ресурсным и мобильным. Стресс полезнее встречать в абсолютно *расслабленном мышечном* и *духовном состоянии*. Представьте себя облачком, через которое стрелы пронесутся, не причинив боли.
3. Представьте себя не участником, а *зрителем*. Постарайтесь поскорее покинуть и этот зрительный зал.
4. Не разбрасывайтесь по мелочам! но вся наша жизнь состоит из мелочей. Находясь в стрессовой ситуации, постоянно *работайте над выходом из неё*.
5. Представьте эту оценочную ситуацию физически - тяжесть в своих плечах. Когда станет совсем не в состоянии, *сбросьте её со своих плеч*. Повторите разгрузку несколько раз.
6. Никогда *не жалуйтесь!* Большинство из нас рано или поздно получит заслуженное. Старайтесь сосредоточиться на самых *главных приоритетах жизни* (семья, учёба, любимые люди).
7. Не тратьте время на воображение плохого, что может случиться на экзамене. Представьте *положительные стороны события*. Постарайтесь любить себя в оценочной ситуации так сильно, как вы никогда не любили.
8. Разрешите себе *ослабить контроль* над тем, на что вы не можете повлиять. Решайте более важные задачи.
9. Постарайтесь, не впасть в неподвижность, если результат предыдущего экзамен был не совсем удачным.
10. Проясните для себя *процессуальные недочёты* и причины неудачи. Собственное признание в том, что вы переоценили или недооценили возможности, поможет мобилизовать свои ресурсы.
11. Соответствие своих запросов, целей и возможностей приведёт к успешной оценочной ситуации. Выделите приоритеты. Умейте отделять факты от внутренних убеждений.
12. Деятельная защита от *«экзаменационного стресса»*: для того, чтобы защитить своё «Я», нужно мысленно перевести его из головы в центр солнечного сплетения - спрятать его в самое надёжное место.