



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



Сфера	Проблема (что происходит)	Техника	Как делать
Тело	Учащенное сердцебиение, сбивчивое дыхание	Дыхание «Квадрат»	Вдох носом (4 сек.), задержка дыхания (4 сек.), выдох ртом (4 сек.), задержка после выдоха (4 сек.). Повторить 3–4 раза.
Тело	Дрожь, мышечное напряжение	«Напряжение–расслабление»	Сильно напрячь всё тело: сжать кулаки, напрячь руки, плечи, пресс, ноги (5–7 сек.). На выдохе резко расслабить всё тело, «уронить» руки. Повторить 2–3 раза.
Мысли	Негативные мысли («я не сдам», «я глупый», «все смотрят»)	Замена на позитивные утверждения	Сознательно заменить негативную мысль на поддерживающую: вместо «я не сдам» — «я много готовился»; вместо «со мной что-то не так» — «это нормальная реакция на важное событие».
Мысли	Катастрофизация, самообвинение («я точно провалюсь»)	«Мысли–факты»	Поймать мысль и найти факт, который ей противоречит. Мысль: «я точно не сдам» — факт: «у меня три контрольные написаны на отлично». Мысль: «я хуже всех» — факт: «я поступил сюда так же, как и все».
Мысли	Неуверенность, потеря опоры	«Якорь на успех»	Вспомнить ситуацию, где всё получилось. Закрыть глаза и детально восстановить: где вы были, кто рядом, что чувствовали, как звучал голос. Прожить этот момент заново.
Поведение	Суета, хаос, неспособность собраться	«Стоп–заземление»	Мысленно сказать: «Стоп!». Зафиксировать внимание на деталях окружающей обстановки. Описать про себя: 5 вещей, которые вижу; 4 вещи, которых могу коснуться; 3 звука, которые слышу; 2 запаха; 1 вкус (или глоток воды).
Поведение	Замирание, ступор, «не могу вымолвить ни слова»	Смена деятельности / Движение	Умыться холодной водой, пройтись, сделать несколько резких движений, попрыгать, сменить обстановку (выйти в коридор).