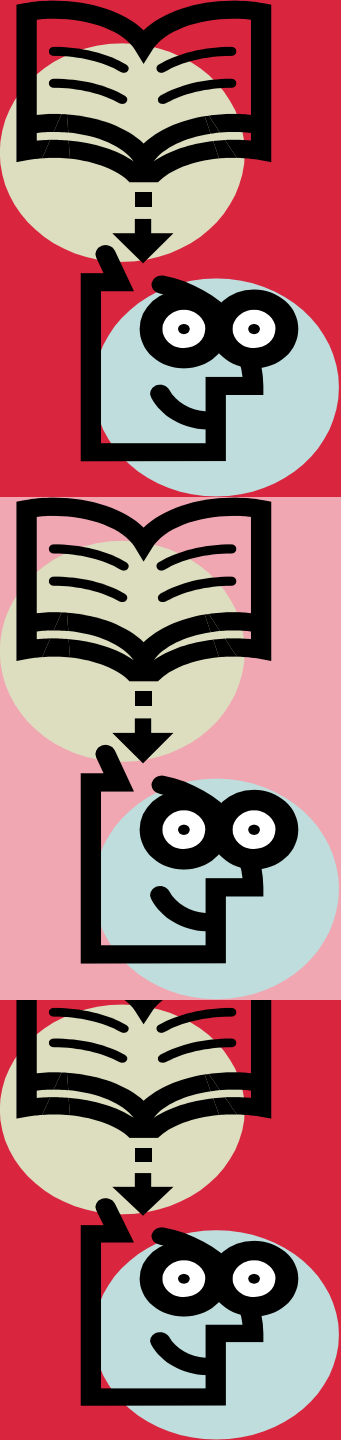
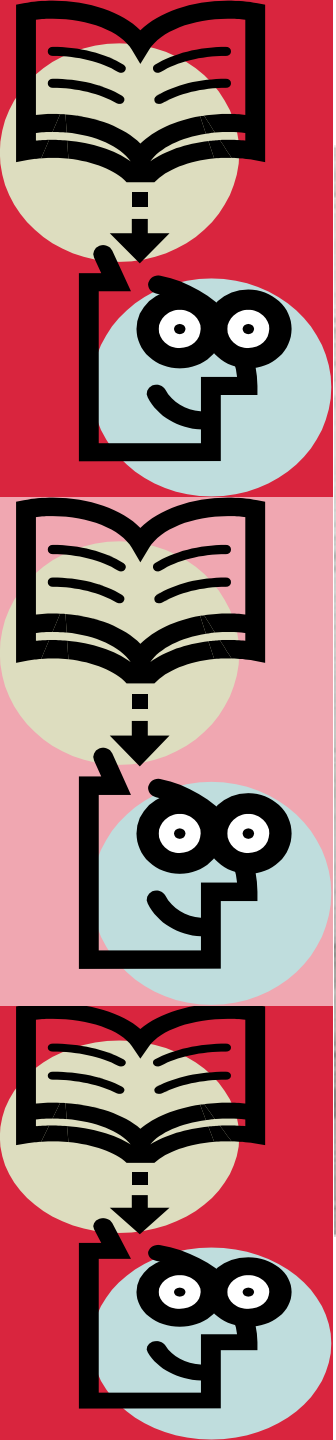


**Преодоление  
страхов перед  
экзаменом,  
публичным  
выступлением,  
собеседованием.**



**май 2020 г. Краснодар**





**Педагог-психолог, медиатор:  
Сухомлинова Елена Алексеевна**

## Цели:

- \* раскрыть понятия тревожность и стресс;
- \* познакомить с упражнениями на расслабление;
- \* формирование навыка управления стрессом;
- \* снятие эмоционального напряжения и страха перед экзаменом, публичным выступлением;

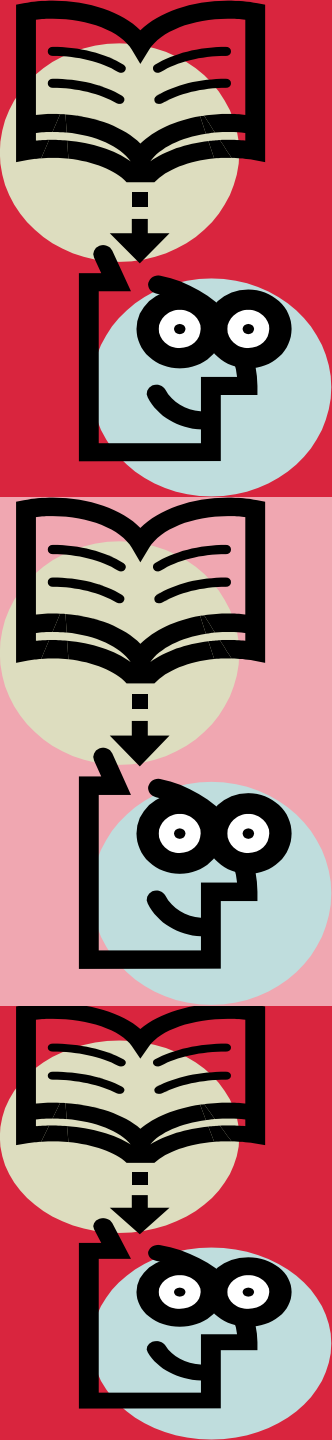
## Задачи:

- \* развитие уверенности в себе;
- \* развитие навыков самоконтроля;
- \* обратить внимание слушателей, студентов на «здоровые» способы преодоления тревожности;
- \* обучить навыкам саморегуляции.

# Страх перед экзаменом, публичным выступлением, собеседованием.

## **ЗНАКОМО?**

**(мы все испытываем СТРАХ и это нормально)**



«Стресс – это не то,  
что с вами случилось,  
а то, как вы это воспринимаете».

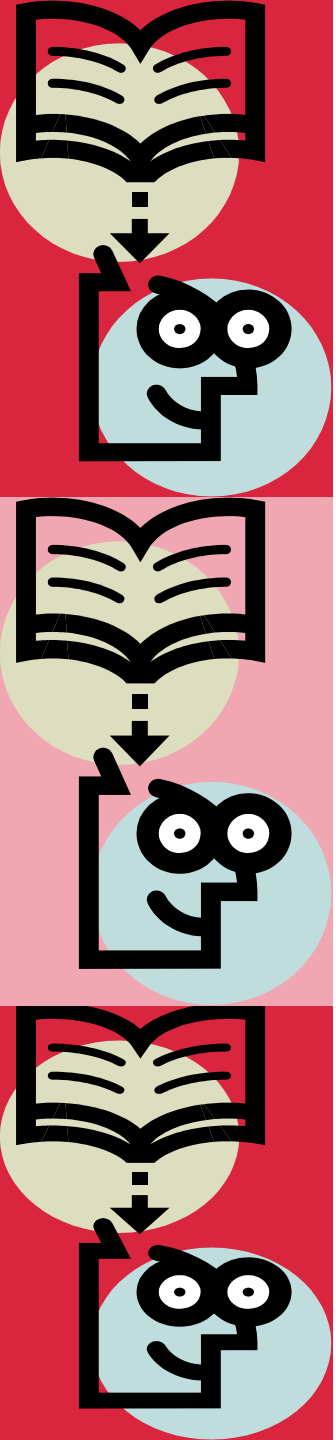
**1. Тревожность** – это беспокойство,  
напряжение в ожидании опасности или  
чего-нибудь неизвестного.

**2. Собранность**, концентрация идут,  
как правило вслед за тревожностью.

**ОПАСНОСТЬ!!!**

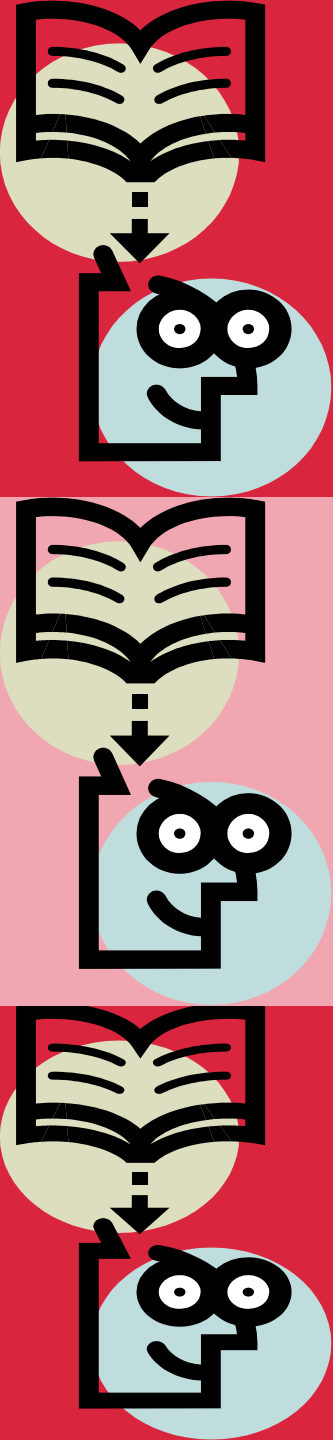
Длительное пребывание в таком состоянии  
тоже опасно, так как  
**приводит к состоянию ступора.**

**Мужество - это особого рода знание:  
как бояться того, чего следует бояться,  
и как не бояться того,  
чего не следует бояться.**



# Откуда тогда берется волнение?

(чаще всего подобные страхи родом из детства)



# Страх заставляет людей размышлять.

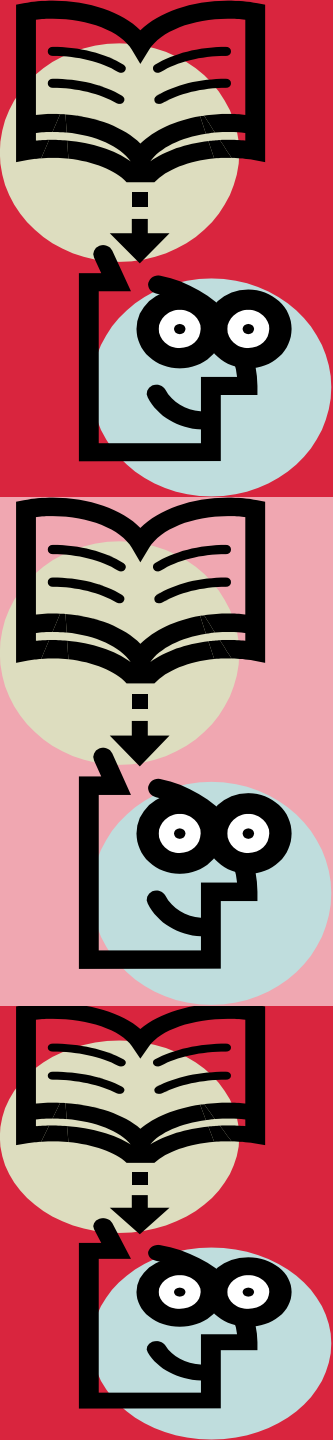
- *Аристотель, древнегреческий философ*

**Небольшая доза стресса делает нашу  
жизнь ярче, а нас чуточку  
выносливее.**

**Бояться надо Бездействия,  
ибо оно не даст нам состояться,  
как личность.**

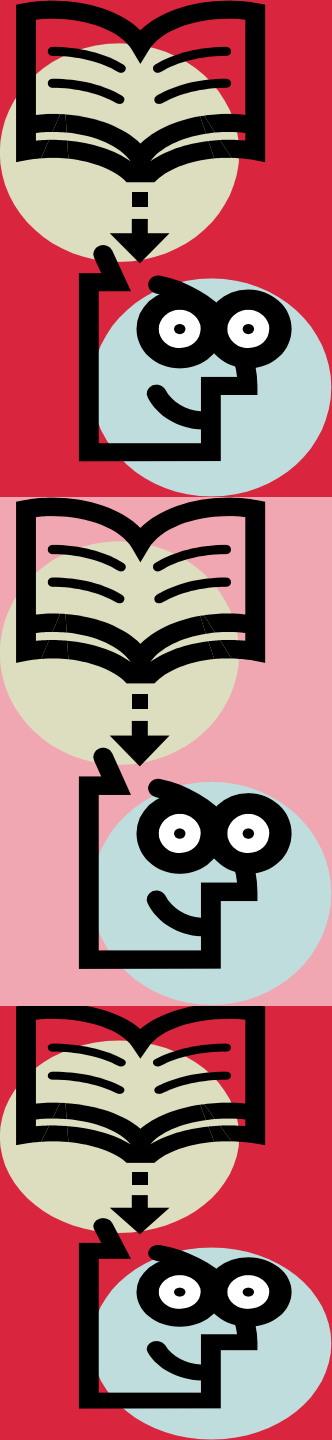
**Мы все хотим стать успешными?  
Мы все хотим, что бы нас услышали?  
Мы все хотим, чтобы нас любили?**

**ЗАЯВИ О СЕБЕ!!!  
Действуй!!!**



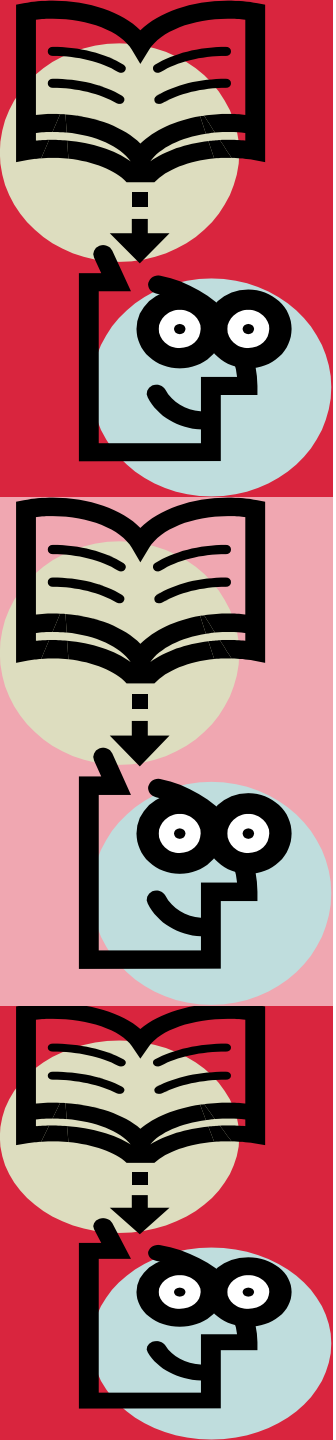
## Методы снятия стресса:

1. При возникновении ступора- шевельни хотя бы пальцем ладони или стопы.
2. Вспомни дыхательные упражнения, с переводом верхнего частого дыхания в глубокое и медленное.
3. Вспомни, что-нибудь смешное или радостное.
4. В аудитории, группе, классе есть люди, которым ты симпатичен, переведи взгляд на них и говори с «друзьями».
5. Представь, что яростно сжимаешь в ладонях лимон, из него течёт сок... (для снятия физического зажима)
6. Помни, всё возможно исправить или поправить, не ошибается тот, кто ничего не делает.



# НАКАНУНЕ:

1. Чудес не бывает. (Подготовка материала заранее).
2. Распланируйте свой день и день X.
3. Подготовьте свою одежду, документы и прочие предметы заранее.
4. Вечером накануне дайте себе отдохнуть, расслабиться с помощью медитативных методов.
5. В состоянии покоя «проиграйте» минуты экзамена, выступления в своём воображении с таким намерением, что Вы успешны и ресурсны.
6. Приготовьте себе «фенечку на Удачу».



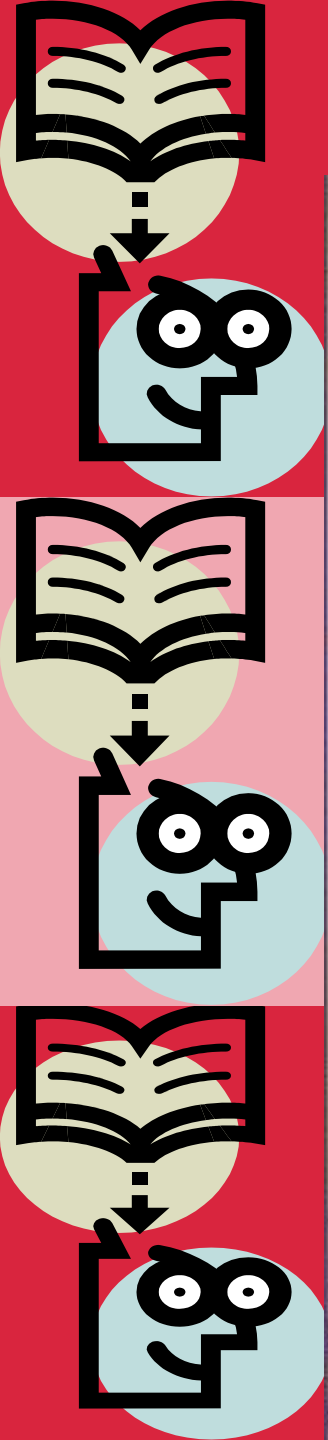
Спасибо за внимание!

Лёгких тебе  
ЭКЗАМЕНОВ



И ОТЛИЧНЫХ  
ОЦЕНОК!

Елена Родник



# ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ:

