[](https://kambrod-oosh.siteedu.ru/media/sub/1426/uploads/gettyimages-153467073-5c6f12c8c9e77c000151b9fb.jpeg)

**Стрессоустойчивость** — совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства.

***Упражнение 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?

**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.

 4. 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.