

МЕТОДИКА

Самостоятельная психокоррекционная работа.

Ниже предлагаются упражнения, которые подходят для ликвидации разных видов тревожности. Необходимо провести от 8 до 15 тренировок. Занятия проводить через день, два, до и, при необходимости, в период экзаменов и учебных занятий.

1. Представьте последовательно мелодию, цвет, пейзаж, вызывающие у вас состояние тревоги. Воспользуйтесь своими записями.
2. Представьте ситуацию на экзамене, зачете, уроке, вызывающую у вас тревогу.
3. Представьте, что у вас пересохло горло и колотится сердце.
4. Изобразите свое состояние перед зеркалом, «дурачьсь».
5. Успокойте дыхание: сделайте вдох на счет 1, 2, 3, 4, задержите дыхание на 20-30 секунд и сделайте выдох на счет 1, 2. повторите 2-3- раза.
6. Представьте мелодию, цвет, пейзаж, вызывающие состояние расслабления.
7. Продумайте собственное поведение в ситуации п. 2.
8. Представьте себя своим любимым героем.
9. Подкрепите чувство уверенности в себе соответствующими представлениями мелодии, цвета, пейзажа.
10. Попробуйте дать ответ на заранее подготовленный вопрос перед зеркалом и обязательно с улыбкой.

На каждом занятии добивайтесь отчетливых представлений, ощущений и естественного выполнения упражнений. Легкость выполнения упражнения 10 служит критерием достижения успеха тренировок.