

## **Профилактика экзаменационного стресса. Психологическая подготовка к экзаменам**

Может ли школа вызвать стресс? Конечно, да. Начиная с первого дня – постоянное изменение обстановки, и большие нагрузки, и тревога в связи с оценками, отношениями с одноклассниками и т.д. В жизни каждого участника образовательного процесса случались ситуации, обозначаемые как стрессовые.

*Стресс* – состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, реакция организма на неблагоприятное воздействие.

К стрессу приводят разные причины. Среди них можно выделить и физиологические и психологические факторы.

### **Причины возникновения стрессов**

1. Влияние окружающей среды (шум, холод, жара).
2. Нагрузки:
  - физические (мышечные);
  - физиологические (болезнь, травма);
  - информационные (чрезмерный объем информации, которую нужно воспринять, запомнить);
  - эмоциональные (нагрузки, превышающие комфортный для индивида уровень эмоционального насыщения);
  - рабочие (перемены деятельности, трудовые нагрузки и конфликты).
3. Монотония в труде и жизни.
4. Повседневные раздражители (общественный транспорт, ремонт, бытовые конфликты).
5. Отсутствие привычных социальных связей (переезд, переход в другую школу, развод и т.д.).
6. Тяжелые жизненные ситуации (болезни, смерть близких, потеря работы и т.д.).
7. Переломные этапы жизни, личностные кризисы.
8. Воспоминания, прогнозы, идеи относительно будущего.
9. Отсутствие личной идентичности, кризисы соответствия («Я»– реальное – «Я» идеальное).
10. Неудовлетворение материальных потребностей.
11. Ситуации неопределенной или конкретной угрозы.
12. Противоречия между несовместимыми мыслями.
13. Цейтнот, нехватка времени.
14. Социально – психологические и экономические факторы.

### **Проявления стресса**

- Рост тревоги.
  - Уменьшение контроля над эмоциями.
  - Понижение внимания.
  - Плохой сон, аппетит.
  - Вялость, апатия, пессимизм.
  - Лабильность настроения, слезливость.
  - Агрессивность.
- Снижение работоспособности или мотивации учебной деятельности и т.д.

В своем развитии стресс проходит *три стадии*:

1. Стадия мобилизации, напряжения и тревоги. Активизируется эмоциональное состояние, человек волнуется.

2. Стадия адаптации. Основная задача – приспособление к стрессу, организм пребывает в напряженном, мобилизованном состоянии.

3. Стадия истощения. Длительное сопротивление стрессу приводит к тому, что резервы личности и организма постепенно подходят к концу. Часто на этой стадии случаются болезни, депрессивные состояния, возможны нервные срывы, невротические реакции.

Профилактика стресса строится, в том числе, и на обучении человека управлять своим состоянием на разных стадиях стресса.

К стрессам часто приводят не только внешние факторы, но и внутренние когнитивные установки. *Установка* – готовность, предрасположенность субъекта, возникающая при предвосхищении им появления определенного объекта и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту. Мысленные установки, носящие стрессопровоцирующий характер, часто препятствуют успешной деятельности. Это такие установки, как:

1. Установка долженствования (я должен, во что бы то ни стало).
2. Установка катастрофизации (преувеличение негативных последствий или характера явления и ситуации: кошмар, ужас, конец света).
3. Установка предсказания негативного будущего (все будет плохо: а что, если..., а ведь может быть..., а вдруг...).
4. Установка максимализма (только на отлично, по максимуму, на все сто).
5. Установка дихотомического мышления (или – или).
6. Установка персонализации (все события влияют на меня, я влияю на все).
7. Установка сверхобобщения (все, никто, никогда, всегда, постоянно, вечно, всюду).
8. Установка чтения мыслей (тенденция приписывать другим невысказанные вслух суждения, мнения: «они думают...»).
9. Установка оценочная (оценка личности в целом, а не поступков: плохой, хороший, глупый, никчемный).
10. Установка антропоморфизма (приписывание человеческих свойств и качеств объектам и явлениям живой и неживой природы: хочет, думает, справедливо, честно и т. п., адресованное не человеку).

Помочь преодолеть стресс легче, обладая психологической устойчивостью. *Психологическая устойчивость* – умение управлять стрессовыми ситуациями, сохранение спокойствия в сложных экстремальных ситуациях, состояние внутренней гармонии, позитивное восприятие себя, соответствие личностных притязаний и достижений, осознание смысла жизни, физическая выносливость. Поддерживает психологическую устойчивость занятие любимым делом и доброжелательное отношение к людям, а также внутренние (личностные) и внешние (межличностная поддержка, социальная поддержка) ресурсы.

*Внутренние ресурсы:*

- позитивное восприятие и отношение к себе;
- соответствие личностных притязаний и достижений;
- ощущение смысла жизни, вера в достижимость поставленных целей;
- хорошее физическое здоровье, выносливость;
- мотивация здорового образа жизни;
- принятие ответственности за происходящее на себя;
- умение конструктивно управлять стрессом.

*Внешние ресурсы:*

- эмоциональная поддержка близких людей;
- ощущение себя частью коллектива;
- социальная идентичность.

Экзаменационный стресс проявляется как на *физиологическом* (недосыпание, переутомление, излишнее волнение и т.д.), так и *психологическом* уровнях (информационный стресс - переработка и запоминание большого объема литературы; эмоциональный стресс – восприятие и переживание новой необычной ситуации, состояние угрозы собственной идентичности и представлениям о себе, страх отрицательной оценки со стороны родителей, друзей, педагогов).

Дрожь в коленках, холодный пот, стучащие зубы, полная или частичная потеря голоса – знакомые признаки синдрома экзаменуемого. Стрессовое состояние может сопровождаться взволнованностью, испугом, которые нарушают согласованность действий, затормаживают мышление, препятствуют сознательному управлению деятельностью и вызывают необдуманные действия. А, в довершение всех неприятностей, зачастую приводит к прямо противоположному результату: вместо успешной оценки получается наоборот.

Есть несколько вариантов поведения при подготовке и сдаче экзаменов, которые позволяют достигнуть желаемого результата (т.е. удачно сдать экзамен для себя и своей нервной системы).

### **Способы подготовки к экзамену**

Начать нужно с **ритма дня**. Не нужно лишать себя привычных занятий спортом, возможности посещать друзей и т.д. Аналогичным образом, и родителям школьника не стоит запрещать ему болтать по телефону, и если ему вздумается навестить бабушку, пусть навещает – это будет для него расслаблением и разрядкой. Заставлять, пожалуй, нужно выполнять лишь одно требование: **вовремя ложиться спать**. Не забывайте о **биологических особенностях организма** – человек может быть «совой» или «жаворонком». В соответствии с этими особенностями можно составить оптимальный распорядок рабочего дня. Для большинства людей, кстати, уровень биологической активности снижен в период с 17 до 18 часов. Родители могут предложить ребенку (если он жаворонок) такой вариант подготовки. В течение какого – то времени (например, в течение месяца перед экзаменом), приходя из школы, подросток должен заниматься чем угодно, кроме подготовки к экзамену и выполнения домашних заданий. Можно встретиться с друзьями, сделать домашние дела, погулять. Отбой всегда от 21.00 до 22.00 вечера. Подъем же в 5.00 часов утра. Утром подросток готовится к экзамену и учит уроки. Плюсы такой подготовки очевидны:

- в это время максимальна работоспособность (с точки зрения физиологов);
- утром никто не мешает готовиться (все еще спят, в том числе и друзья – некому звонить, и никто не отвлекает);
- настрой на работу хороший (скоро в школу, времени ровно столько, сколько нужно на подготовку).

Если выбирать подобный вариант подготовки, важно предупредить родителей и домашних, чтобы они были готовы к такому графику и не волновались от того, что днем школьник «бездельничает».

Можно ли принимать **тонизирующие средства**? Можно, например, препараты женьшеня, элеутерококка, янтарной кислоты, другие растительные средства. Кофе – совсем чуть-чуть, утром, чтобы проснуться (для тех, кто привык так начинать день). Кофе усиливает тревожное состояние у неуверенных людей. А вот химические средства школьникам не нужны. Тем более, «успокаивающие нервы» перед экзаменом таблетки. Большинство препаратов действует только накопительно, поэтому разовый прием не поможет.

**Питание** школьника должно быть трёх-четырёх-разовое, калорийное и витаминизированное. Мёд, грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты – обычное здоровое питание, принципы которого хорошо бы соблюдать не только во время экзаменов. Очень полезны бананы – «антистрессовый» фрукт, богатый

веществами и способствующий выведению из организма гормона стресса - адреналина. Полезны также изюм и гречневая крупа.

Нормальный сон и отдых – строго обязательны.

Важно дольше гулять, так как мозгу необходим кислород. При его недостатке он хуже работает, слабее кровообращение.

### **Научная организация труда**

Как же правильно построить работу?

Практика показывает, что следует просмотреть весь нужный материал и распределить его следующим образом. Если требуется выучить 120 билетов за 4 дня, то в первые 2 дня выучивается 70% всего объема, в 3-ий день – остальное, 4-й день – на повторение. При этом трудные темы нужно перемешивать с более легкими. Бывает, что трудными для школьника билетами оказываются те, где есть не усвоенные в 7-8 классах простые вопросы. Они-то и не дают ему покоя, и приходится копаться в учебнике трехлетней давности.

Важно составить план повторения – что повторять в какую неделю. Можно чередовать различные предметы: учить не подряд только гуманитарные или математические предметы, а вперемешку – физику и литературу, историю и алгебру. Это хорошо организует мозг и способствует меньшему уставанию, т. к. задействованы ресурсы и правого, и левого полушария, следовательно, утомляемость меньше.

Каждое утро надо определить, когда подросток начнет готовиться, и что будет учить – «дневной» план. Если подросток не в «настроении» сегодня, лучше начинать повторение с наиболее интересной темы. Забытый, давно пройденный материал учится лучше в первые три дня недели (понедельник, вторник, среду), в оставшиеся дни лучше повторять известный, знакомый материал.

Вопросы, которые предстоит выучить, в начале подготовки надо проработать с карандашом. Например, вопросы легкие и знакомые отметить красным цветом, относительно знакомые – синим, а неизвестные и трудные – зеленым. Таким образом, станет понятно, каков предварительный уровень знаний, насколько серьезно надо относиться к предмету, сколько времени потребуется для того, чтобы выучить все вопросы. При подготовке можно чередовать легкие и сложные вопросы.

Важно делать перерывы, не дожидаясь усталости. Кто работает быстро, должен делать перерывы чаще (например, через каждые 45 минут учения 10 минут отдыхать). Кто медленнее – реже (через час-полтора).

Когда времени на подготовку мало, можно поступить следующим образом. В течение первого дня поставить себе задачу выучить весь материал (учебник, к примеру) на «3», на следующий день прочитать весь материал на «4», а в третий день повторить на «5». В течение четвертого дня повторить наиболее сложные вопросы. Таким образом, происходит деление материала и избирательное запоминание. Ставя себе задачу выучить материал на «3», человек читает и запоминает наиболее значимый и важный материал, на «4» – основной материал дополняется важными деталями, на «5» – акцент запоминания делается на подробности. Таким образом, работает принцип избирательности. Этот метод работы хорош для тех, кто обладает лабильностью, мобильностью и подвижностью нервной системы.

Существуют некоторые **психологические закономерности**, которые должны учитывать экзаменующиеся и их родители, если они помогают ему организовать подготовку к экзаменам.

1. Так называемый **«Фактор края»**. Запоминается лучше всего то, что написано в начале и в конце текста. Середина обычно быстро «вылетает» из головы. Поэтому при запоминании и повторении нужно уделить особое внимание середине текста.

2. **Повторять следует** не механически, а **«с умом»**, вдумываясь, вникая в содержание, сосредотачиваясь на смысле. После «закачивания» в мозг информация, если её не повторить, теряется в первые 10 часов на 20-30 %. Чтобы этого не случилось, нужно:

прочитать текст, повторить его 2 раза, через 8-10 часов – 4 раза, через сутки – 1 раз. Только после такого натиска можно быть уверенным, что информация прочно «осела» в голове.

**3. Особенность «узнавания».** Глядя в текст, человек нередко чувствует, что где-то когда-то он все это видел, читал, стало быть, терять время на этот вопрос незачем, можно переходить к следующему. На самом деле, можно жестоко ошибиться. И если не изучить внимательно то, что кажется таким знакомым, можно вполне получить двойку. Так что лучше еще раз заучить «знакомый» материал.

**4. Каким образом мы лучше запоминаем? Что нам ближе – текст, рисунок, логическая схема, речевовоспроизведение?** Важно понять, в какой системе легче работать, определить, какая репрезентативная система у нас преобладает (визуальная, аудиальная, кинестетическая). Знание своих индивидуальных особенностей помогает лучше использовать их возможности при подготовке к экзаменам.

Преобладание *визуальной* (зрительной) репрезентативной системы говорит о восприятии информации при помощи органов зрения. Для лучшей подготовки надо использовать карты, схемы, таблицы, рисунки, составлять план рассказа. Хорошо запоминается прочитанный текст. Написание шпаргалок тоже полезно (через написание происходит запоминание).

*Аудиальная* (слуховая) репрезентативная система характеризуется развитым слухом. Людям с преобладанием такой системы важно больше слушать лекции преподавателя, воспроизводить тексты вслух, задавать вопросы, готовиться к экзаменам в паре (диалоговое обучение способствует лучшему запоминанию).

*Кинестетики* («телесноориентированные») люди с преобладающей системой развития ощущения эффективно сдают экзамены в том случае, если во время подготовки они находились в состоянии внутренней гармонии. Важно, чтобы во время подготовки им было психологически комфортно. Текст лучше запоминается тогда, когда известна практическая полезность изучаемого материала. Лучшему запоминанию способствует использование потенциала правого, интуитивного полушария – запоминание через образы и ассоциации, обращение к творческому потенциалу.

Полезно **найти интересное** в самом скучном, сером материале. Интересное и легче запомнить.

В ситуациях, когда не понятен изучаемый материал, важно разобраться и внимательно изучить его. Если времени для повторения **достаточно**, можно действовать по следующему плану:

1. Несколько раз прочитать текст. На работу выделить примерно 15 -20 минут.
2. В течение последующих двух часов выполнять другую работу (переключить внимание).
3. Вернуться к трудному материалу и собственными словами выполнить все решения или пересказать текст без оценивания правильности передачи материала.
4. Вечером просмотреть все снова и обдумать результаты знаний.
5. Утром решить задачу или пересказать текст.

Если времени на подготовку **недостаточно**, необходимо понять смысл материала, может быть, посоветоваться с кем-то и записать путь решения задачи.

#### **Дуэт перед экзаменом**

Родители часто раздражаются, когда школьник приглашает домой для совместной подготовки друга или подругу. Считается, что ничего хорошего из этого не получится, и в лучшем случае они «будут друг друга отвлекать».

В действительности, подготовка к экзамену вдвоем имеет множество преимуществ, если, конечно, отнестись к этому серьезно.

1. Заучивать материал вдвоем на самом деле нельзя. Вдвоем можно повторять, отрабатывать ответы и репетировать сдачу экзаменов.

2. Мы уже говорили о правилах распределения 120 билетов на 4 дня. В четвертый день, отведенный для повторения, можно заниматься вдвоем, проверять друг друга по разным вопросам и темам.

3. Можно готовиться так: один день заучивание по определенному плану (в одиночку), второй день – повторение и пересказ друг другу. Можно распределять темы по интересам, по степени усвояемости, по степени трудности. Один может излагать то, что другой ранее не удосужился выучить. Рассказывать нужно подробно, с эмоциональным напором и верой в свои силы. Таким образом, партнер рассказчика невольно, помимо желания, запомнит материал, который когда-то избегал учить.

Если нет друга, желающего заниматься вдвоем, можно репетировать в одиночестве, задавая себе вопросы, отвечая вслух, приучаясь слышать свою речь.

4. Репетиция экзамена. Здесь можно с пользой порезвиться. Один изображает учителя, другой, соответственно, ученика. Учителя известны, возможности учеников – тем более. Г. Мариани считает подобное упражнение хорошим средством раскрепощения, преодоления страхов, постановки голоса, тренировки умения убеждать и прочего.

### **Надо ли пользоваться шпаргалками?**

На этот вопрос существует несколько точек зрения.

1. Нет, нельзя. Пользование шпаргалками – нечестный путь, если шпаргалки найдут, то шанс не сдать экзамен очень большой.

2. Да, без шпаргалок не обойтись. Это не значит, однако, что нужно срочно пришивать карманы к подкладке пиджака и изнанке юбок. Использование шпаргалок на экзамене часто заканчивается печально. Шпаргалки необходимы для тех, кто лучше запоминает написанный, а не произнесенный вслух текст.

В принципе, писать шпаргалки можно посоветовать всем. Текст, коротко и ёмко изложенный на небольшом листке, хорошо запоминается. Работу над шпаргалками можно разделить между несколькими ребятами, с последующим изучением написанного. Шпаргалки удобно перечитывать в коридоре перед дверью экзаменационного класса. Но в классе вытаскивать их рискованно: педагоги, как правило, уже забыли, что в своё время прятали свои шпаргалки, и безжалостно выгоняют с экзамена или ставят двойку.

Таким образом, писать шпаргалки можно, и даже полезно, а вот пользоваться ими на экзамене нельзя.

### **Психологическая работа со стрессом перед экзаменом**

Итак, материал подготовлен, билеты выучены. Теперь важно морально и психологически подготовиться к экзамену. Подготовку можно разделить на два этапа: *перед экзаменом и непосредственно на экзамене.*

В последний день перед экзаменом важно пользоваться следующими правилами.

1. **Подготовка и сдача** – разные вещи. Если вы всё время перед экзаменом провалялись с учебниками на диване, то контраст со строгим экзаменационным классом будет слишком силён, и это подействует на вас негативно. Поэтому учите билеты, сидя за столом, рассказывайте темы, стоя «у доски» – это приблизит вас к реальной обстановке

2. **Репетируйте и еще раз репетируйте.** Попробуйте представить себе трудную ситуацию на экзамене и найдите из нее выход. Задайте себе самые трудные вопросы и ответьте на них. Переживите страх провала и подумайте – ну неужели действительно нет выхода? Поплачьте, потоскуйте, позлитесь на себя и других. Переживите свой страх до экзамена.

3. **Вспомните случай** вашего успеха. Как вы вели себя тогда, что говорили, о чем думали, как двигались, как выглядели – проживите эти ситуации.

4. **Попробуйте аутогенную тренировку.** Сочините для себя формулы, настройтесь в духе «у меня все получится» и повторите перед сном и в течение дня.

5. Последние 12 часов надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена. Лучше всего ничего не делать, а отдыхать, дать возможность уложиться знаниям.

6. Избегать говорить о себе плохо. Отсутствие веры в себя уменьшает производительность труда, суперуверенность, с другой стороны, формирует легкомысленное отношение к подготовке. Главное, быть адекватно уверенным в себе. Хорошо помогает повторение мысле-формул. Например, таких: «Материал трудный, но я подготовлюсь и сдам его хорошо», «Пусть у меня все получится», «Я готов сдавать экзамен», «**Я спокоен, собран, готов к действию**» и т.д.

7. В последний вечер перед экзаменом можно посмотреть легкие комедии. Лучше, если уже знакомые. «Тяжелые» в эмоциональном плане фильмы лучше не смотреть, на следующий день предстоит серьезное испытание, поэтому нет смысла перенапрягать нервную систему и отвлекаться от экзамена.

8. По этой же причине следует избегать ссор, скандалов, выяснений отношений и конфликтных ситуаций.

9. Выделить один час на повторение сложных вопросов.

10. Экзамен, как многое в жизни – явление проходящее. Если предстоящее событие очень пугает, можно посмотреть на календарь: 25 число – экзамен, а 26 – всё, его уже нет. Свобода, светлый путь, гора с плеч, забытые слёзы, спокойный сон и громкий, уверенный голос. Настрой на другое значимое событие, переключение помогает успокоиться. И в самом деле, завтра экзамен, а после него – рыбалка, к примеру, или встреча с друзьями, или футбол. Ведь жизнь не заканчивается с экзаменом.

11. Спать или не спать в ночь перед экзаменом? Большинство специалистов советует: спать. На экзамен нужно приходить отдохнувшим. Однако есть люди, которые лучше всего работают ночью. А может быть, не хватило времени на подготовку. В таких ситуациях можно учить ночью, но лучше всего выделить хотя бы 4 часа на сон. Для повышения активности ночью ни в коем случае нельзя пить кофе, это ухудшает работу сердца. Лучше всего пить свежесваренный зеленый чай.

**Успешной сдаче экзаменов способствуют следование следующим рекомендациям:**

- Вы должны выглядеть уверенными в себе.
- Приходите на экзамен опрятным, в выглаженной одежде, желательно не в джинсах, а в костюме. Одежда должна соответствовать ситуации, настраивать на работу, а не отвлекать от нее. Цветовая гамма должна быть нейтральной. Если вы не очень уверенно себя чувствуете, старайтесь избегать яркой (красной, оранжевой, желтой) одежды. Яркий спектр красок будет привлекать к вам внимание, и вы будете находиться в поле зрения педагога. Кроме того, хорошо, если одежда «счастливая», т. е. в ней вы уже переживали ситуацию успеха. В момент волнения она будет давать дополнительный ресурс. Если хочется надеть новую одежду, лучше заранее в ней походить дома. На экзамене надо думать об экзамене, а не о том, как выглядишь.
- Будьте спокойны и сосредоточены не на своей персоне, а на содержании ответа. Забудьте про обиды на родителей и вообще отвлекитесь от всего второстепенного
- Утешьтесь тем, что завтра будет уже другой день, без экзамена, а поэтому именно сегодня нужно показать себя во всём блеске ума и хороших манер.
- Возьмите с собой на экзамен конспекты. Они дают ощущение защищенности.
- По дороге на экзамен (если вы находитесь в транспорте) можно листать *хорошо* выученные конспекты. Психологически это дает ощущение уверенности – вот сколько я знаю!
- Если на экзамен вы добираетесь пешком, лучше выйти заранее и погулять (пойти в школу дальним путем). Прогулка на свежем воздухе успокаивает.
- Использовать техники аутотренинга. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, **вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в**

**брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи**, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

• При подготовке к *письменному* экзамену (к ЕГЭ) важно выполнять следующие правила:

1. После написания названия работы или переписывания задания можно отдохнуть и вообще стараться делать небольшие перерывы в работе. Сознательно выделенное время на спокойное обдумывание позволяет более эффективно работать.
2. Необходимо сразу проверять правильность. По окончании работы может не хватить времени. К тому же исправить ошибку в начале и переписать абзац легче, чем потом переписывать всю работу.
3. Важно составить план – конспект ответа: на случай апелляции.
4. Не забывать следить за временем.

### **Способы активации внутренних ресурсов**

1. Подумать о чем –нибудь хорошем и приятном.
2. Выспаться.
3. Принять душ или ванну, сходить в баню, выпить стакан чистой питьевой воды.
4. Слушать музыку по настроению.
5. Больше двигаться: танцевать, делать зарядку, бегать или ходить пешком.
6. Сделать рисунок на свободную тему (что хочется, стараясь не думать о том, что рисуешь).
7. Прогуляться на свежем воздухе.
8. Поговорить с интересными людьми.
9. Сделать уборку в доме, поработать в саду и т. д.
10. Сходить в парикмахерскую или походить по магазинам.
11. Разрешить себе сделать то, что хочется.
12. Позволить себе право на ошибку.
13. Ввести в жизнь какие-нибудь приятные ритуалы (вечернее чаепитие, красивая сервировка, прием ванны и т. д.)
14. Использовать ароматерапию.
15. Посмотреть свои фотографии.
16. Обратиться к символу (молитва, любимая вещь, хобби).
17. Сменить обстановку.
18. Сменить вид деятельности.
19. Посидеть в тишине с закрытыми глазами.
20. Постоять на голове.
21. Взглянуть на ситуацию со стороны.
22. Спеть.
23. Посмотреть на небо, огонь или проточную воду.
24. Относиться к происходящему с юмором.
25. Хорошо выглядеть.
26. Разобрать свой гардероб.
27. Сказать себе: «Я Вас уважаю, Вы меня уважайте», «Прости, господи, обидевшего меня» и т.д.
28. Обратиться к внутреннему образу спокойствия.
29. Совершить приятный ритуал. Например, выпить чаю или кофе в приятной обстановке, почитать любимую книгу, разобрать свои украшения и т.д.
30. Встретиться с друзьями.