Автор: admin
15.01.2011 20:07 - Обновлено 29.10.2014 16:55

Как перестать бояться экзамена, тёщи и начальника? Уроки волшебства

Когда все люди были круглые, а король квадратный, когда по улицам ходили кожаные рубли и деревянные полтинники, а на перекрестках стояли сахарные постовые, жил да был репетитор…

Простите, отвлеклась. О чем это я? Ах да, ходила я по ученикам и никак не могла понять, отчего случается иной раз такое: ученик отлично разбирается в предмете, толковый, понятливый - хоть на олимпиаду его посылай, а на экзамене может наворотить такого, что хоть кричи. В чем дело? Почему? Думала я, думала, и стала замечать: хорошо-то всё хорошо, да только ровно до тех пор, пока не произнесешь слова: «контрольная!», «экзамен!», «зачет!». Произнесу их, и сама не рада: ученик напрягается, плечи домиком, сам в кресло вжимается, бледный становится и только что не плачет. Спросишь его о чем-нибудь - заикается, ошибается - словом, дурно человеку. Выходит, пугают его перво-наперво сами эти слова, да так, что он соображать перестает.

Стала выпытывать: а как видишь ты эти слова? Картинка белая или цветная? Как слышишь? Что чувствуешь, когда произносишь их?

И вот что за много лет я услышала (а вы проверьте на себе или на своих детях): видятся эти слова написанными или в тетрадке в косую линейку каллиграфическим почерком учительским, или черными печатными буквами на белом фоне, или, что хуже всего, белыми печатными буквами на черном фоне (так печатают свои объявления бюро похоронных услуг). А слышатся эти слова или произнесенными загробным голосом, или пугающим свистящим шепотом с завываниями, или скрежетом металла по стеклу. Чувства, разумеется, соответствующие: муторность в животе, холодок и дрожь по спине, во рту - горечь.

Решение проблемы пришло само собой: а что, если изменить картинку, звуки, чувства? Что, если изменить отношение к страшным, как оказалось, даже не самим явлениям - словам, эти явления означающим? Неважно, экзамен это, теща, при мысли о которой схватился бы за пистолет, да только нет его, или начальник (ничтожество! самодур! бездарь!), из-за которого хоть работу меняй?

В самом деле, как часто мы слышим совет: если не можешь что-то изменить, измени свое отношение к этому. Хорош совет, нечего сказать, к нему бы десяток советов, как его выполнить! Оказывается, очень просто.

Попробуйте в своем воображении раскрасить самыми любимыми цветами (и цветочками) пугающие вас сегодня слова, привяжите к буквам воздушные разноцветные шарики - пусть слова эти перестанут быть тяжелыми, приземленными, а станут легкими, невесомыми! (Фантазируйте, мне одной трудно работать за всех.)

Наклейте себе напоминалки с новым написанием этих слов на видных местах (на зеркале в ванной, на телефонной трубке, на (в) холодильнике), пририсуйте рядом смешную рожицу - пусть эти слова перекодируются в мозгу из темных и тоскливых в светлые и радостные!

Поработайте со звуком - меняйте его тембр, высоту, пока вместо мрачного низкого «н-а-ч-а-ль-н-и-к» не услышите внутренним слухом-колокольчиком - голос Микки Мауса или Масяни: «Начальник?..» - дальше на ваше усмотрение.

Меняйте размеры: вы великан, а слово такое маленькое, что только через лупу его и разглядишь!

Можно продолжать до бесконечности: мы такие разные, и разное нас радует или печалит. Вам лучше знать, что вас пугает и что способно развеселить. Суть метода, я думаю, ясна. Попробуйте! Но помните всегда и везде, чему бы вы ни обучались: только тогда вы можете с уверенностью заявить, что «метод не работает», когда количество попыток достигнет пятидесяти. Так говорят специалисты, а я не раз убеждалась, что положительные результаты появляются гораздо раньше, иногда - мгновенно. И вот тогда…

…Снип-снап-снурре! Вы просто не поверите, друзья мои, как изменится всё вокруг! Как станут добры к вам люди, которые вчера недолюбливали вас, а вы - ну еще бы! - их. Как легко вы станете сдавать экзамены, общаться с тещей и начальством, и как трудно вам

будет объяснить кому-нибудь, что мир изменился только потому, что изменились Вы.

Пополнить свои знания в этой области вам поможет замечательная книга известного немецкого психолога Коры Бессер-Зигмунд «Магические слова».

Автор - **Галина Москаленко**

Источник