

СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ВОЛНЕНИЯ И ТРЕВОГИ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ.



Психолог
Воздвиженская Валентина Анатольевна

Успех на экзамене зависит от

- Уровня знаний учебного материала
- Знания процедуры проведения экзамена
- Стратегии подготовки к экзамену
- Эмоционального настроения и мотивации



Как справиться с волнением?

- ▣ Ваше волнение и небольшой страх - это нормальное и естественное состояние человека.
- ▣ Запретите тревожным мыслям засорять ваше сознание.
- ▣ Переключайте мысли на позитивные и не думайте о провале.



Как бороться со страхом?

- ▣ Подберите фразу, в которой хотите выразить свое отношение к экзамену, произносите ее многократно, вкладывая чувство, которое вы испытываете, до тех пор пока чувство не ослабнет и перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.
- ▣ Мысленно представь себе ситуацию сдачи экзамена и в воображении рисуйте только ситуацию триумфа и **УСПЕШНОГО** завершения экзамена.



▣ Упражнение «Ассоциация».

Напишите все самые позитивные моменты, которые связаны с ситуацией сдачи экзамена и повторяйте их как можно чаще.

Например:

- экзамен – это большие возможности.
- это первая ступенька по лестнице к моему успеху
- он закаляет волю к победе и тренирует мою стрессоустойчивость
- экзамен- это уверенность



- экзамен дает мне поверить в себя и свои силы (знания).
- на экзамене можно показать все на что я способен и что я знаю.
- экзамен повышает самооценку.
- он дает возможность понять свои сильные стороны и узнать слабые, чтобы поработать над ними...и т.д.



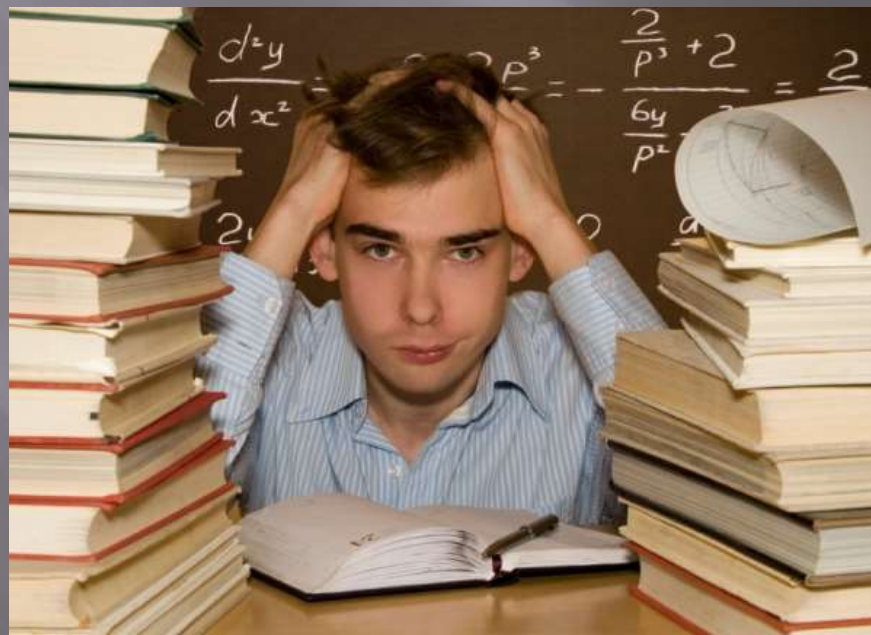
- ▣ вспомните и запишите такие ситуации в жизни, когда вы очень боялись и переживали, но смогли преодолеть этот страх.
- ▣ вспомните все свои победы. Мысленно представьте себя как человека, у которого всегда все получается.
- ▣ постарайтесь реагировать на ситуацию, оценивая и анализируя ее как бы со стороны, как будто вы просматриваете фильм.
- ▣ можно перед экзаменом успокаивать свою подругу, или друга, тогда вы сами становитесь более спокойны.

▣ Упражнение «Коллаж».

Подберите картинку из журнала или сделайте сами коллаж из вырезок про успех на экзамене.

Повесьте на самое видное место, чтобы как можно больше раз вы могли осознанно и неосознанно запечатлевать этот образ.

Перед экзаменом, представьте, что это ваш образ.



- ▣ Используйте навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать спокойную музыку.
- ▣ Хорошо помогает физическая нагрузка: бег, гимнастика, плавание, прогулки на свежем воздухе.
- ▣ Научитесь пользоваться дыхательной и мышечной техникой релаксации, чтобы легко приводить свою нервную систему в спокойное состояние.



Если вы использовали все перечисленные упражнения, но у вас осталось тревожное чувство, которое приводит к непреодолимому страху перед экзаменом, то вам необходимо обратиться к школьному психологу.

Есть еще много разных методов и техник, с помощью которых специалист поможет вам справиться со стрессовым состоянием индивидуально.



Всем удачи!
У вас все получится!

