

Вниманию учащихся старших классов

Как преодолеть страх экзаменов?

Что делать, если боишься экзаменов? Для начала — не ругать себя за этот страх. Все нервничают перед любым ответственным испытанием. Это нормально! Страх заставляет нас собраться, мобилизовать все свои ресурсы. Дозированно он помогает и мотивирует. Если бы мы совсем не переживали за результат, кто бы вообще взял в руки учебники?

Но есть и другой страх — парализующий, обессиливающий, от которого ноги становятся ватными и язык прилипает к гортани. Вот от него хорошо бы освободиться.

Если страх мешает готовиться, а от одной мысли об экзамене трясутся колени, значит, надо его обуздать. Для начала определимся, что именно вызывает беспокойство.

Возможные варианты страхов:

- 1. Боюсь, что не наберу нужного количества баллов и не поступлю туда, куда хочу.**
Даже если вы не получите нужного количества баллов, у вас всё равно есть альтернатива — поступить в другой вуз на другой факультет и потом через год попробовать перевестись туда, куда вы хотели. Или вдруг вам понравится там, куда вы смогли поступить. Такой список реальных действий по исправлению ситуации не совсем ожидаемого финала экзамена поможет вам подготовиться к более низкому результату, принять его и спокойно наметить пути и задачи на будущее, что делать и как поступить. Такой приём однозначно снимет с экзамена ярлык «определяет всё моё дальнейшее будущее и судьбу», естественно понижая тревогу до приемлемого уровня, с которым уже можно идти на покорение всего лишь одной из своих многочисленных высот в жизни.
- 2. Боюсь недовольства или разочарования со стороны родителей.**
Это тоже не конец света, с ними, честное слово, можно поговорить как до, так и после экзамена. Разговор до: сказать, что вам нужна их поддержка, а не осуждение, что они вам дороги и вы боитесь их расстроить (такое признание в любви разоружит любого из камня сделанного родителя). Разговор после: показать им, что вы настроены решительно, что экзамен не сломал вас, что вы будете идти дальше вперёд и стараться добиться поставленных целей. Родители любят вас, их досада и разочарование вызваны по большей части беспокойством о вас и желанием, чтобы у вас в жизни всё получилось. У всех нормальных людей, в том числе и у ваших родителей, были свои неудачи и промахи, и они справились. Справитесь и вы, для этого только нужно своими действиями помочь родителям продолжать верить в вас: не расслабляться, падая жертвой несправедливых обстоятельств, а продолжать учиться, работать над собой.
- 3. Боюсь, что что-то забуду или не смогу решить какую-то особо сложную задачу.**
- 4. Боюсь, что не выдержу напряжения, наступит паника, и я всё завалю.**

Вспомните, что у вас уже точно есть какие-то личные победы, успехи, хорошие результаты. Восстановите в памяти весь ваш удачный опыт и опирайтесь на него как на то, что это уже сделали вы, а не кто-то другой! Именно вы смогли это сделать! Это называется самоподдержка. Цените и хвалите себя за свои удачи и опирайтесь на ваш бесценный прошлый опыт: «Раз тогда смог (ла), то и сейчас есть шанс!»

Проектирование ситуации успеха

Еще один совет, касающийся настроения. Свое самочувствие и результат на экзамене можно улучшить, если создать в своем воображении образ успеха и поверить в него. Самый лучший момент для этого — переход от сна к бодрствованию, это промежуточное состояние, когда вы уже вынырнули из сна, но еще не открыли глаза.

Задержитесь в нем на пару минут и постарайтесь ярко представить себе картину предстоящего экзамена: класс, одноклассников, как вы получаете бланки с заданиями,

просматриваете их. При этом сконцентрируйтесь на внутренних ощущениях. Вы знаете, как выполнять задания, вы уверены в себе. Вам комфортно и хорошо! Важно не просто увидеть картинку "со стороны", а прочувствовать состояние радостной уверенности и успеха. Тогда ваш мозг и ваше тело запомнят его и в реальной ситуации экзамена воспроизведут.

Что делать, если на экзамене начинается сильный приступ тревоги?

- Самый простой и доступный вариант — это глубоко подышать животом: представьте, что у вас в животе надувается и сдувается воздушный шарик. Надуваем его через нос на счёт раз-два-три и сдуваем через рот, губы трубочкой, на счёт раз-два-три-четыре. Так четыре-шесть раз. Это поможет успокоить сердечный ритм, учащающийся при панике, и поможет успокоиться, помимо самого эффекта дыхания, ещё и за счёт того, что, переводя внимание на дыхание, мозг «отвязывается» от навязчивых панических мыслей, подогревающих тревогу: «Всё, кошмар, ничего не успеваю, не знаю, что писать, как решать и прочее».
- Ещё вариант с телом — упражнение «сваренные макароны»: поочередно то напрягаемся по максимуму, воображая «я — твердая макаронина или много макарон», то полностью расслабляемся, как будто нас, макарешек, сварили, «и вот я уже паста». 30 секунд — напряжение, 30 секунд — расслабление, и так четыре-пять раз. Напряжение должно быть максимальным, тело должно реально устать и захотеть расслабиться, тем самым избавляемся от тревоги: её не может быть в расслабленном теле. Потренируйте до экзамена, чтобы почувствовать, что это действительно работает.
- Ещё один «весёлый» вариант — наши эмоции всегда как-то отражаются в теле: меняется мимика, поза, движения. Например, от смущения краснеет лицо, от стыда мы замираем и перестаём дышать. Попробуйте проделать обратный манёвр: усилием воли во время паники начните улыбаться. Сработает обратный механизм: при улыбке начинает возникать радость, вспоминается что-то весёлое, тревога не сможет удержаться и начнет отступать. Поэкспериментируйте дома — уверяю, получите неожиданный эффект.
- Не пытайтесь целенаправленно подавить тревогу, уговаривая себя успокоиться, взять себя в руки и прочее. Помните, что любая эмоция имеет начало и конец, и надо чётко понимать, что так устроена наша эмоциональная жизнь. Если бы это было не так, счастье или радость можно было бы поставить на паузу и длить сколько хочешь. К сожалению, так сделать нельзя. Проходит любая эмоция, страх и тревога тоже пройдут — так работает человеческий организм.

Если же эмоцию подавлять, процесс будет забирать энергию, а энергия нужна мозгу для выполнения экзаменационных задач, поэтому просто ждём. Если эмоция сильная, ускорим процесс прохождения эмоции через ваш организм следующими двумя шагами на выбор:

1.«Войти в контакт» с тревогой.

Прямо поговорить мысленно со своим страхом: «О-о-о, началось, ужас, кошмар, а-а-а! Я боюсь, я паникую, меня всего трясёт». Желательно при этом дать телу возможность как следует пропустить через себя страх — поёрзать, лихорадочно потрястись всем телом, подергаться, подрождать в буквальном смысле от страха. Опять же направляя луч нашего внимания на ощущения в теле, вызванные конкретной эмоцией, мы как бы пытаемся её ухватить, осознать.

Эмоция — это бессознательная реакция, поэтому, пытаясь её вывести на свет сознания, мы как бы нарушаем естественный механизм её протекания, то, для чего она призвана быть в нашем организме. Тогда мы меняем свою цель в данный момент, начинаем фокусироваться на задаче определить, где эмоция — в груди, в сердцебиении, в холодных руках, на лбу, покрывшемся потом, — и эта другая установка делает неактуальной прежнюю, понимаете?

Та установка, вследствие которой началась эмоциональная реакция паники, заменяется другой — найти её в теле. Соответственно, прежняя эмоциональная реакция на прежнюю задачу теряет актуальность и исчезает.

2. Подключить творчество.

Заранее написать разговор со своим страхом в юмористическом ключе. Отрепетировать его, чтобы на экзамене он сам собой пришёл вам в голову в нужный момент. Фантазируйте! Чем ярче вы представите свой страх, чем интереснее будет диалог с ним, тем быстрее вы сможете вспомнить этот рассказ на экзамене. Тем самым вы легче переключите эмоцию страха на позитив.

Аналогичный вариант, но с рисунком — нарисовать страх, пририсовать ему что-то весёленькое, опять же поговорить в стиле «Спасибо, что зашёл меня навестить, господин Страх. Хочешь меня подстегнуть, чтобы я ещё лучше сдал экзамен? Ок, давай, ценю, большое спасибо!». Тем самым вы отвлечётесь на свою фантазию и придумывание диалога со страхом, и эмоция сменится юмористической разрядкой.

Важный момент — не бойтесь потратить на один или несколько из этих приёмов три-пять минут во время экзамена. Это лучше, чем значительно дольше цепенеть от страха или панически пытаться собраться.

Данные методики помогут бороться с излишней тревогой. Но главный залог уверенности — знания! Поэтому используем временной ресурс на отработку наиболее трудных для вас заданий.

Успешной подготовки и отличных результатов!

С уважением, педагог-психолог Вера Николаевна Коновалова.

konovalova.v.n@bk.ru.