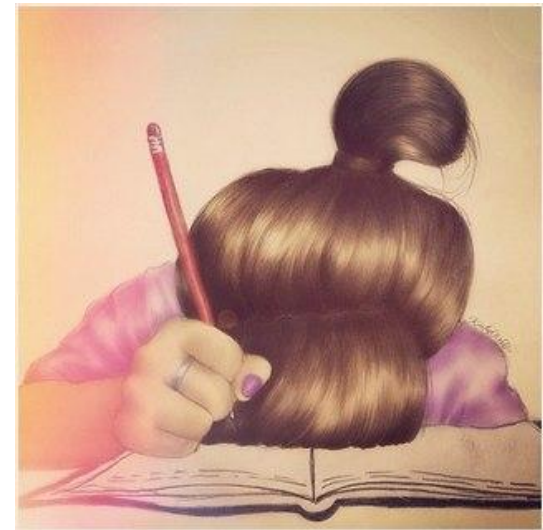


Центр
психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи
Неклиновского района

Как справиться с волнением в период сдачи экзаменов

Нас можно найти по адресу:

с. Покровское,
пер. Чкаловский, 2 а
тел.: (886347) 3- 11- 30



с. Покровское 2016

Любой человек, даже несмотря на то, что хорошо подготовился, перед экзаменами начинает волноваться, это абсолютно нормально. Для того чтобы справиться с волнением необходимо умение владеть собой.

Как справиться с волнением?

Во-первых, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

Во-вторых, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат.

В-третьих, если Вы почувствовали, что Вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе: «Стоп!». После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох - медленный выдох, глубокий вдох - медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность).

В-четвертых, если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. Если Вы подвержены экзаменационному стрессу, очень важно помнить, что Вы не одиноки. Вокруг Вас люди, которые Вам обязательно помогут. Это может быть Ваш друг или учитель, психолог, родители. Иногда, чтобы избавиться от опасения, достаточно поделиться им.

Приемы самонастройки и аутотренинга:

➤ Прием «лобовой атаки». Подобрать фразу, в которой выражаете свое отношение к экзамену, произносить с чувством, многократно, пока чувство не ослабнет.

➤ Представьте экзамен в воображении, многократно проиграйте модель желательного поведения. Так можно снизить силу переживаний и уровень тревоги.

➤ «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 запечатлеть этот образ. Перед экзаменом, представьте, что это Ваш образ.

В стрессовых ситуациях:

- Старайтесь быть позитивными. Хорошо работает фраза – «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».

- Используйте навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать спокойную музыку.

- Нарисуйте свои эмоции: когда мы видим свои чувства - мы можем ими управлять, изменять, дополнять.

- Постарайтесь выговориться. Лучше всего – с психологом или одним самым близким человеком.

- Примите душ или ванну. Вода помогает снять напряжение.

