

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ?

Как справиться с волнением? Как сделать так, чтобы волнение не мешало проявить себя, показать с лучшей стороны и в ситуации экзамена, и в других ответственных жизненных ситуациях?

Почему возникает волнение?

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

Говоря о чувстве волнения, нужно отметить, что кому-то это чувство помогает. Например, в определенной ситуации помогает вспомнить и выдать необходимую информацию.

К сожалению, волнение не всегда может помочь. Очень многие люди, наоборот, от переживания, страха, забывают все, что знали до этого.

Им сложно сосредоточиться, они начинают краснеть и заикаться. Иными словами, не могут преподнести информацию так, как нужно. Итак, волнение мешает, когда становится чрезмерным и человек не может с ним справиться. Что же больше всего пугает человека перед экзаменом?



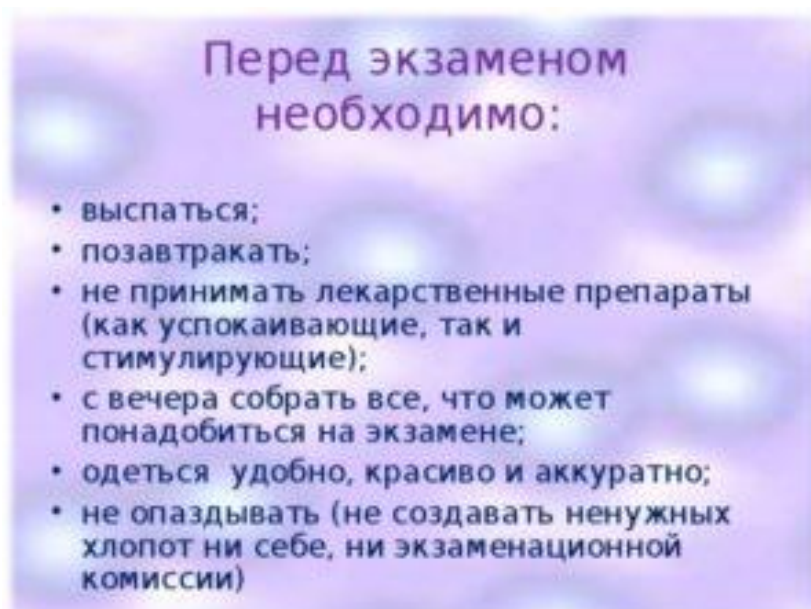
Большинство людей говорят, что причиной волнения является неизвестность.

Экзаменующийся не знает, что именно у него спросят, как он ответит. А самое главное — не знает результата.

Если пугает непредсказуемость, то можно попробовать сделать ситуацию более предсказуемой:

- побывать в классе;
- почувствовать обстановку;
- подготовить те вещи, которые будут с Вами на экзамене;
- может взять какой-нибудь талисман;
- попробовать поиграть в экзамен с друзьями, побывав в роли и ученика, и учителя.

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! Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас.** 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. Иногда, чтобы избавиться от опасения, достаточно поделиться им с другом или с учителем.



В помощь выпускникам

Советы родителям

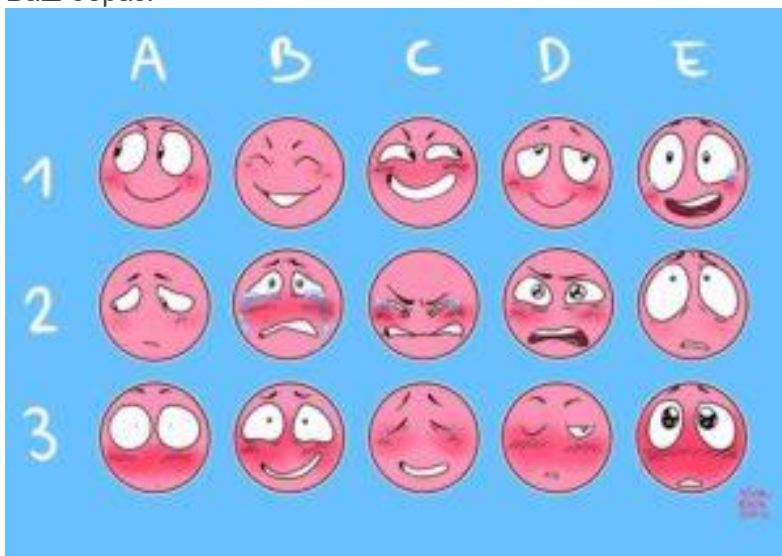
1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Как бороться с волнением?

Если избавиться от волнения не удастся, то вместо бегства можно включиться в борьбу.

Можно использовать следующие приемы самонастройки и аутотренинга.

1. Прием «**лобовой атаки**». Подобрать фразу, в которой выражаете свое отношение к экзамену, произносить с чувством, многократно, пока чувство не ослабнет.
2. Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, приказным тоном произнесите: «**Стоп**» или «**Спокойно**».
3. Неоднократно на протяжении дня произносить слова, которые вызывают у Вас тревогу: «экзамен», «билет» использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.
4. Представьте экзамен в воображении, многократно проиграйте модель желательного поведения. Так можно снизить силу переживаний и уровень тревоги.
5. Мысленное перевоплощение в человека, который имеет все желательные для вас качества.
6. Постараться реагировать безразлично на ситуацию, не оценивая ее, не анализируя, как просто интересное явление.
7. Вспомнив очень тяжелую ситуацию из жизни других людей, можно осознать, что **собственные трудности не такие тягостные**.
8. Можно перед экзаменом успокаивать свою подругу, или друга. Тем самым, Вы сами станете более спокойны.
9. «**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.



Как управлять своими эмоциями?

В напряженных ситуациях можно испытывать разные эмоциональные переживания.

Иногда эмоции настолько захватывают человека, что начинают мешать ему в жизни.

Как можно эффективно управлять своим эмоциональным состоянием?

- В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Поэтому, если **загрузить мозг какой-то мыслительной деятельностью**, то эмоциональное напряжение уменьшится.
- 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.
- Если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте **беспокойство для какого-то творческого дела**.
- Хорошо помогает **физическая нагрузка**: бег, гимнастика, плавание, прогулки на свежем воздухе
- **Сделайте что-то для других**: — почувствуйте себя нужным кому-то ещё.
- **Нарисуйте свои эмоции**. Когда мы видим свои чувства — мы можем ими управлять, изменять, дополнять.
- **Постарайтесь выговориться**. Лучше всего — со специалистом или одним самым близким человеком.
- Примите душ или ванну. Вода помогает снять напряжение.

Посетите музеи или выставки, посмотрите хороший фильм, прочитайте интересную книгу — восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.

Посмотрите мультфильмы. Помогут осмыслить важность учебы.

https://vk.com/video296929529_456239052?list=be83e2b7518a2b9e58

<https://www.kino-teatr.ru/mult/movie/sov/85879/online/>