

Тема номера: «Как справиться с тревогой перед экзаменами?»

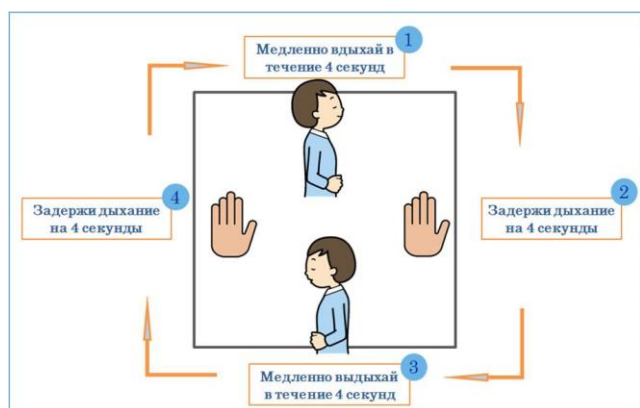
Приближается время сдачи экзаменов, и все выпускники, независимо от того, двоечники они или отличники, испытывают волнение перед предстоящими испытаниями. Особенно тревожно от неизвестности: непонятно, в каком формате будут проходить экзамены и к чему готовиться.

Сильные переживания парализуют привычный ритм и делят жизнь на «до» и «после» экзаменов. Перед выпускными испытаниями очень важно не только структурировать в памяти весь материал, но и научиться способам регуляции своего эмоционального состояния.

Простые упражнения как справиться с тревогой:

1. Упражнение «Квадратное дыхание»

- Примите удобную позу стоя или сидя (можно закрыть глаза)
- Сделайте вдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре»
- Задержите воздух в себе, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».



- Сделайте выдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
- Задержите дыхание, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
- Повторить цикл необходимо 4-6 раз.

2. Упражнение «Лимон»

Сядьте, положите руки свободно на колени ладонями вверх, закройте глаза. Представьте себе, что в правой руке у вас лежит лимон. Медленно сжимайте до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. На несколько секунд задержите это напряжение и расслабьтесь. Повторите упражнение левой рукой. Расслабьтесь и выполните его одновременно двумя руками. Запомните свои ощущения, наслаждайтесь состоянием покоя. Выполняйте это упражнение, когда чувствуешь тревогу.



3. Упражнение «Стряхни»

- Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представ-

ляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе - слетает с вас как с гуся вода.

- Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой.
- Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.
- Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

4. Упражнение «Визуализация страха перед экзаменом»

Приняв удобное положение и прикрыв глаза, вообразите самый неприятный для себя исход событий после проваленного экзамена: что дальше? Что вы видите? Например, вы идете по коридору после объявления результатов, и все смотрят на вас и шепчутся, обсуждая ваш плачевный результат; или вы слышите крик родителей, которые обещают закрыть вас в комнате до пересдачи; или вы видите себя подметающим улицы, потому что мечтам о ВУЗе и успешной карьере теперь не суждено сбыться. Старайтесь не блокировать приходящие на ум образы, даже если будет очень неприятно — это ваш истинный страх, и получив в своих фантазиях опыт его проживания, вы сможете управлять им.



5. Упражнение «Черный список»

У каждого из нас существует свой набор тревог и страхов перед экзаменом — это негативные убеждения. Для выполнения упражнения необходимо составить список из своих опасений, а затем напротив каждого пункта написать реальное доказательство противоположного, позитивное высказывание. Например, «*Я не смогу выполнить сложное задание*» заменяем на «*Я правильно выполнял такие задания в половине случаев*», «*Я не сдам экзамен*» заменяем на «*Я сдам экзамен, потому что я готовлюсь самостоятельно, посещаю элективы, знаю структуру ОГЭ*».

Как помочь себе на экзамене?

1. В ситуации сильного волнения, чтобы быстро привести себя в нормальное состояние, дайте команду себе, назвав себя по имени: «Стоп, Маша!».

2. Если тебе тревожно во время самого экзамена, внимательно рассмотри любой предмет на расстоянии 30 см от глаз (кольцо на пальце, авторучку, капельку на стекле), мысленно диктуя себе его описание.

Например: «Авторучка, прозрачная, с синим колпачком, на колпачке тонкая серебристая полоска, наконечник синий, гладкий... и т. д.

3. Скажите себе в классе, где проходит экзамен (про себя): «Всё, что будет происходить в этом помещении, мне будет только помогать». Эта установка даёт возможность не отвлекаться на помехи.

Источники:

1. <https://clck.ru/3JePTV> - Официальный сайт «Институт изучения детства, семьи, воспитания»
2. <https://psy.su/feed/10004/> - Официальный сайт «Психологическая газета».
3. Картинки взяты из публичного доступа Интернет.