

Почему возникает волнение?

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!. 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.

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 произносите: «Стоп» или «Спокойно». 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.

3. Представьте экзамен в воображении, многократно проиграйте модель желательного поведения. Так можно снизить силу переживаний и уровень тревоги.
4. Мысленное перевоплощение в человека, который имеет все желательные для вас качества.
5. Постараться реагировать безразлично на ситуацию, оценивая ее, анализируя, как просто интересное явление.
6. Вспомнив очень тяжелую ситуацию из жизни других людей, можно осознать, что собственные трудности не такие тягостные.
7. Можно перед экзаменом успокаивать свою подругу, или друга. Тем самым, Вы сами станете более спокойны.
8. «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.

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?

1. 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.
2. Старайтесь быть позитивными. Хорошо работает фраза – «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо.»
3. Используйте навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать спокойную музыку.
4. Если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте беспокойство для какого-то творческого дела.
5. Хорошо помогает физическая нагрузка: бег, гимнастика, плавание, прогулки на свежем воздухе
6. Сделайте что-то для других: - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.
7. Нарисуйте свои эмоции: когда мы видим свои чувства - мы можем ими управлять, изменять, дополнять.
8. Постарайтесь выговориться. Лучше всего - со специалистом или одним самым близким человеком.
9. Примите душ или ванну. Вода помогает снять напряжение.



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

Экзамены — это серьезное испытание на прочность всей нервной системы.

При стрессе, как правило, имеются следующие признаки: ощущается сильное беспокойство; человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой.

Есть у **стрессового состояния** и четкие признаки:

это сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение. Могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

Как стать психологически устойчивым?

Существует несколько упражнений, помогающих укрепить свою психологическую устойчивость:

Упражнение 1 (можно делать перед сном в период подготовки к экзамену):

- Вы представляете, что отвечаете уверенно, красиво; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.
- Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками.
- Вы представляете каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).
- Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

Упражнение 2. Дыхательные упражнения.

Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, расслабить мышцы. Сначала дыхание естественное и непринужденное. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь». При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

Упражнение 3. Можно добавить к дыханию формулы самовнушения.

После расслабления, с активным выдохом в конце фразы.

- «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе»
- «Моя память работает хорошо. Я все помню»
- «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе».
- «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

Упражнение 4. Можно использовать массаж головы.

В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.