



Приближается время сдачи экзаменов и защиты дипломов, и все, независимо от того, двоечники они или отличники, испытывают волнение перед предстоящими испытаниями.

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

5 способов самоподдержки, которые помогут справиться с волнением и настроиться на экзамен.

Узнаем истинный страх

Страх не сдать экзамен или сдать его плохо – это абстрактный страх, последствия неудачи не так фатальны, как кажется. За этим страхом стоят более конкретные и реальные опасения. Часто во время разговора с психологом студенты начинают осознавать, что их пугает не сам экзамен, а ответственность за необоснованные ожидания родителей, возможные насмешки одногруппников.

Согласитесь, когда известны реальные опасения, то легче управлять ситуацией, поэтому, если вы боитесь, честно задайте себе вопрос: “**Чего я боюсь на самом деле?**” При честном ответе вы можете узнать о себе много интересного.

Сделайте упражнение-визуализацию: 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 об 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.

Избавляемся от страха

В этом вам поможет рисунок. Возьмите лист бумаги, карандаши или краски и нарисуйте свой страх. Что у вас получилось? Действительно ли он ужасный? Придумайте его историю: *как зовут, где живет, как давно он появился и когда дает о себе знать, чем питается, что происходит с ним, когда о нем забывают, чем он обычно занят, что делает его сильнее и из-за чего он может уснуть, ослабнуть, исчезнуть.*

Постарайтесь сосредоточиться на своих ощущениях и решить, что вы хотите сделать со своим страхом. Быть может, вы захотите от него избавиться, уничтожив рисунок, а возможно, поймете, что в целом страх адекватный и не кровожадный, и с ним можно договориться, чтобы не мешал. Может быть, будет достаточно запереть его в ящике до конца экзаменов. Сделайте со своим страхом то, что считаете нужным, теперь он в ваших руках, вы им управляете.

Данная техника поможет вам снять нервное напряжение, войти в контакт со своим эмоциональным состоянием и главное — взять страх под контроль. Рисунок — это отражение того, что происходит внутри вас. Но это работает и в обратную сторону: то, что вы делаете с рисунком в реальности, присваивается и вашим сознанием. Если вы смогли договориться со страхом или избавиться от тревоги с помощью рисунка, значит, сможете справиться и с внутренними опасениями в реальности.

Готовим план Б

Что за план Б и зачем он нужен? Неприятные сцены после провала экзамена вы представляли не просто так. Во-первых, в мыслях вами уже прожита неприятная ситуация, и она теперь вас сильно не пугает. Во-вторых, когда известно, как могут развиваться неблагоприятные события, можно к ним подготовиться.

Так, если вы боитесь осуждения одноклассников, можно продумать, как остроумно отреагировать на их слова; подготовиться к аргументированному разговору с родителями. А самое главное, вы подготовите четкий и последовательный план, что будете делать, чтобы сдать экзамен, хоть и со второй попытки. Наличие запасного варианта — один из кирпичиков в фундаменте вашей уверенности в себе при сдаче экзамена, ведь если есть возможность для маневра, то это еще не конец истории.

Произносим волшебные слова и заклинания

Страх проработан, запасной план написан, самое время настроиться на успешную сдачу экзаменов.

Для этого за несколько дней перед экзаменом начинайте работать над своими убеждениями и позитивными установками. Мысленно или вслух произносите мотивирующие и подбадривающие фразы: “У меня все складывается наилучшим образом”, “Учеба дается мне легко”, “Я справлюсь с любым заданием”. Придумайте свои фразы, которые будут заряжать вас позитивом и уверенностью в благополучном исходе.

Кто-то называет это аффирмациями, кто-то позитивными установками. Смысл такой работы заключается в программировании себя на успех.

При выполнении данной техники можно подключать визуализацию, представлять себя во время сдачи экзамена счастливого и радостного, уверенно и спокойно отвечающего на вопросы.

Так же вы можете написать себе письмо поддержки: похвалить себя, поблагодарить за старания и пожелать успехов. Прочтите данное письмо перед экзаменом и зарядитесь верой в свои силы. Это очень важно.

Надеемся, вы понимаете, что аффирмации и визуализация сработают только в том случае, если вы действительно готовились к экзаменам и учили материал. В противном случае надеяться придется только на удачу. А удача, как известно, дама капризная и непредсказуемая.

Крепко спим перед экзаменом

Вы очень поможете себе, если в ночь перед экзаменом вовремя ляжете спать и как следует выспитесь. Во-первых, вы подготовите свой мозг к предстоящей работе, и ваши память, мышление, восприятие будут справляться с выполнением экзаменационных заданий гораздо быстрее и эффективнее, чем мозг человека, который всю ночь не спал и теперь воспринимает мир в режиме замедленной съемки. Во-вторых, сон очень важен для усвоения информации.

Переход информации из краткосрочной памяти (помню в моменте здесь и сейчас) в долгосрочную (помню длительное время) происходит именно во время ночного сна, поэтому ребята, которые предпочитают в ночь перед экзаменом выучить все, что только можно успеть, существенно снижают шансы на высокие оценки.

Если из-за волнения вы не можете уснуть, то помогите себе при помощи техник расслабления: примите теплую ванну или душ, выпейте воды с медом, помедитируйте, послушайте спокойную музыку. Данные ритуалы помогут расслабиться и скорее заснуть. А вот зависать в телефоне перед сном категорически не рекомендуем — это произведет бодрящий эффект, а в мозг загрузится ненужная информация. Не засоряйте себе эфир перед экзаменом.

Помогаем себе при помощи дыхания

Если во время экзамена замечаете, что волнуетесь, нервничаете или даже паникуете, начинайте правильно дышать.

Сосредоточьтесь на своем дыхании: оно учащенное или вы практически не дышите?

Постепенно возвращайте дыханию спокойный ровный ритм. Можете прикрыть глаза, медленно вдыхайте на 2 счета, затем также медленно на 2 счета выдыхайте. Через несколько секунд переходите на свой привычный ритм дыхания. Дыхательные техники помогают, с одной стороны, перевести внимание с тревожных мыслей в область телесных ощущений, а с другой стороны, нормализовать частоту дыхания, тем самым обеспечив организм кислородом, что благоприятно влияет и на эмоциональное состояние, и на работу мозга, что во время экзамена очень важно.

Не забывайте о грамотном планировании времени при подготовке к экзаменам, чтобы не пришлось работать на износ, не спать ночами и в спешке учить годовой материал в последнюю неделю.



Если же все вышеперечисленные техники вам не помогают и страх перед экзаменом настолько парализовал вас, что вы не в состоянии справиться с силами, то вы всегда можете рассчитывать на поддержку **телефона доверия 8 800 2000 122**

Психолог ИНТех (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»