Автор: admin
19.11.2011 20:23 - Обновлено 30.10.2014 04:19

Как справиться с тревогой перед экзаменами?

Скоро экзамен? Причем неважно, какой, – ЕГЭ, государственный или обычная сессия – все равно холодеют руки, темнеет в глазах, одолевает паника, а то и медвежья болезнь.

Как же справиться с волнением, в нужный момент сконцентрироваться и успешно сдать экзамен?

У всех разная мотивация к учебе, разные склады характера, а значит, природа волнений и отношение к экзаменам также индивидуальны.

1. Паника, когда все падает из рук

Ты ни на чем не можешь сосредоточиться, день экзамена все ближе, а ты не готов, и паника одолевает все сильнее.

В таком случае надо делить большое на части: не хвататься за все сразу, а распланировать, что учить и в какое время. Начать с первого шага и двигаться постепенно, стараясь не выбиваться из составленного графика.

2. Комплекс отличника

У патологических отличников происходит сдвиг мотива на цель: чтобы тебя уважали, надо быть отличником. Но ведь уважение можно получить разными способами.

Прежде всего, нужно себя успокоить, что «четверка» или «тройка» – это не оценка личности человека, а лишь показатель его знаний по определенной теме на данный момент.

Полезно соизмерять свою подготовку с подготовкой других людей. Хорошо поучить вместе с однокашниками, поотвечать друг другу билеты. Наверняка выяснится, что не все твоя осведомленность по предмету ничуть не хуже.

Нужно помнить, что у всех есть право на ошибку. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Даже если тебя постиг провал, ты завалил экзамен или сдал его не на желаемую оценку и остался без стипендии, то все еще можно исправить. Никто же не умер. Да, придется пересдавать или сейчас, или, если хочешь получить красный диплом, позже. Но главное – это приобретенный опыт. Не зря говорят, что силен не тот, кто не падает, а тот, кто, упав, встает и идет дальше.

3. Гонка и зубрежка

Зубрежка – это механическое заучивание текстов или формул. Намного лучше учиться с интересом. На самом деле экзамены – это хороший повод, наконец, разобраться и понять, чему ты учишься. К тому же опытные преподаватели часто выше заученных знаний ценят умение рассуждать, мыслить самостоятельно и говорить на заданную тему.

Очень важно не устраивать гонку и соблюдать психологическую экологию: делать передышки, физические упражнения, принимать витамины, правильно питаться.

4. Страх опозориться перед преподавателем и однокурсниками

Вообще, все наши страхи сильно преувеличены. Важно вовремя выявить свой страх и подавить его.

Парализованность возникает от страха позора, например, если ты не сможешь ответить на вопрос. И тут возникает замкнутый круг: боишься – не можешь ответить, а коль не можешь ответить, то боишься опозориться еще сильнее. Часто люди реагируют на то,

что их будут оценивать лично. Бывает, не сдаешь экзамен, но чувствуешь себя хорошо, поскольку остается чувство, что ты нужен, интересен, несмотря на недостаток некоторых знаний. Или наоборот, сдал на пятерку, но вышел из кабинета с ощущением своей никчемности и бессмысленности происходящего.

Чтобы справиться со страхом, надо понять, чего конкретно ты боишься, каким язвительным словом тебя можно уколоть, какой преподаватель тебя пугает. После этого стоит использовать специальный психологический прием – отстранение, или дистанцирование. Ты как бы смотришь на все со стороны. Потом отстраняешься еще дальше и наблюдаешь со стороны за смотрящим.

Если при виде экзаменатора возникает желание убежать, спрятаться или даже выпрыгнуть в окно, то можно использовать утрирование. Доведи свой страх до абсурда, представь самое-самое кошмарное, что может сделать тебе этот преподаватель.

Смех – лучшее лекарство, поэтому в самый ответственный момент представь, что у этого серьезного, уважаемого профессора неожиданно вырос огромный нос. Или ему на голову одели кастрюлю с борщом. Разумеется, смеяться вслух не стоит, но достаточно улыбнуться про себя, и страшный преподаватель уже не кажется таким монстром, и начинаешь видеть в нем обычного человека.

Чтобы не падать в обморок при слове «сессия», стоит запомнить несколько **простых правил** ,
которые облегчат всю учебную жизнь.

1. Не заниматься зубрежкой, а вникать в суть каждой темы и стараться запомнить материал с помощью личных ассоциаций.

2. Не повторять и не доучивать темы в день экзамена. Все, что можно, уже выучено. Повторить все, скорее всего, не успеешь, а в голове останется только то, что успел прочесть утром.

3. Накануне экзамена хорошо выспаться, а не сидеть всю ночь за учебниками: на свежую голову лучше думается, а утомление – не лучший помощник для памяти.

4. Не ждать под дверью, а идти в первой-второй пятерке. Выучить за час-другой в коридоре все, что не выучил за предыдущие дни, все равно не удастся, но будешь еще сильнее переживать от неизвестности и ожидания чего-то ужасного.

5. Приходить на экзамен лучше в удобной одежде (а не в мини-юбке и на каблуках в надежде перевести внимание преподавателя со своего ответа на внешний вид), не на голодный желудок, но и не объевшись на нервной почве. И ни в коем случае не употреблять никаких допингов, будь то кофе или энергетический напиток. Другая крайность – прием успокоительных препаратов. Если уж физически не удается взять себя в руки, можно выпить настойку пустырника или пару таблеток валерьянки.

6. Не опаздывать! Иначе начнется паника, сердце будет выскакивать из груди, а уж о ровном, спокойном дыхании не будет и речи. Лучше приехать чуть раньше и спокойно настроиться или даже помедитировать.

(Консультант – психолог Оксана Орлова)

Автор - **Нина Рындина**
Источник