

## ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Как ни парадоксально, но наша тревога может иногда играть не отрицательную, а охранительную и «страхующую» роль. Тревога – это естественное состояние во время экзамена и надо лишь удержаться на определенном уровне.

Есть несколько путей снижения тревожности.

1. Рациональный, основанный на способности здраво рассуждать.
2. Приемы релаксации и снятия напряжения:

Каждый может выбрать и применять тот прием, который ему больше всего подходит.

Итак, **рациональные способы саморегуляции.**



### **Позитивное мышление.**

Прежде всего, не поддавайтесь негативным мыслям типа «У меня ничего не получится», «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» и т.д. и т.п. Гоните их прочь. Мыслите оптимистично, верьте в себя, повторяйте как можно чаще: «Я все смогу, у меня все получится» и действуйте, готовьтесь, занимайтесь. Позитивный настрой и ваше трудолюбие непременно дадут замечательные результаты.

**Разговор с самим собой.** Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события. Для того чтобы снизить тревожность, можно поговорить с родителями, с товарищами о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя - какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно делать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

### **Способ «Оценка коэффициента полезного действия эмоций»**

Он заключается в том, что как только у тебя возникает тревога или депрессия, нужно остановиться и спросить себя: «Насколько мне выгодно и полезно в данный момент ощущать ту или иную эмоцию?» Если человек понимает, что ему не мешает немного поволноваться, поскольку это мобилизует, то можно продолжать это делать. А если ты скажешь себе, что это невыгодно, то эмоции постепенно ослабевают.

### **Приемы релаксации и снятия напряжения.**

Для нормализации своего физиологического и психологического состояния можно применять две группы приемов, одна из которых направлена на релаксацию, а вторая - на мобилизацию организма.

**Систематическая десенсибилизация.** Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например,

расслабиться), Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводит к тревожному событию. Например :

- Встать утром и выслушать мамины указания
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков - титульных листов.
- Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

**Метод медитации на дыхании** - глубокая, но несложная техника по работе со своим сознанием. Она основана на сосредоточении на процессе дыхания.

Перенесите ваше внимание на ощущение дыхания. Несколько раз медленно вдохните и выдохните, фокусируясь на какой-нибудь точке в теле, где дыхание легко наблюдать, а уму легко сосредоточиться. Это может быть в носу, на груди, на животе или в любом другом месте.

Удерживайте своё внимание на этой точке, замечая, какие возникают ощущения, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Не форсируйте дыхание, и не прилагайте излишних усилий для сосредоточения. Позвольте дыханию быть естественным, и просто следите за ощущениями. Смакуйте их, как утонченные чувства, которые хочется продлить. Если ум отвлекается, просто верните его обратно. Не беспокойтесь. Если он отвлекается 100 раз, сотню раз верните его. Покажите ему, что настроены серьезно, и, в конце концов, он вас послушает.



### **Аутогенная тренировка.**

Для занятий АТ на первых порах лучше использовать уединенное место, чтобы исключить помехи со стороны других лиц. Затем, по мере освоения этой методики, аутогенной тренировкой можно заниматься в любом месте, даже при большом скоплении народа. Для занятий АТ нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы.

Наиболее эффективным способом усилить общее расслабление организма является координация формул самовнушения с ритмом собственного дыхания. На первом этапе занятий дыхание должно быть естественным и непринужденным - следует не вмешиваться в его ритм и глубину, а только следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими его (прием, «медитации на дыхании»). Обычно требуется несколько минут чтобы полностью сосредоточиться на дыхании - для этого рекомендуется рассматривать этот процесс как бы наблюдая себя «со стороны», что дает максимальный успокаивающий эффект.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я - расслабляюсь - и - успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

Очень часто предэкзаменационное волнение сопровождается значительным тремором рук, которое нервирует и мешает успокоиться. Для устранения этого явления хорошо помогает проговаривание формулы самовнушения «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу соответственными мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки...» произносится на вдохе, а вторая «...мягкие и теплые» - на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением; потока теплого воздуха, выходящего из легких «льющегося» по рукам. Все эти методы позволяют достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение у студентов и оптимизировать их функциональное состояние.

### **Метод позитивного целеполагания.**

Помимо релаксации, аутогенная тренировка позволяет использовать еще один механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену - так называемые *формулы цели*. Их действенность основано на том, что подсознание человека, погруженного в легкое гипнотическое состояние более восприимчиво к голосу сознания. При создании формул цели нужно руководствоваться следующими принципами: они должны быть по возможности *краткими*, иметь *позитивный характер* и должны *соответствовать психологическому типу* поведения лица, который будет их применять.

Поэтому, после достижения желательного уровня расслабления и снятия первичной избыточной тревожности можно мысленно проговаривать формулу: «Я - спокоен - и уверен - в себе!», также синхронизированную с дыханием, но в этом случае в первой части формулы, в отличие от второго упражнения методики, вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы «- в себе!» рекомендуется произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом. На этом этапе можно использовать и другие формулы, например:

«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»

Помимо аутогенной тренировки перед экзаменом можно использовать и другие методики, например, создать мысленную модель своей успешной сдачи экзамена и «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз. Можно создать в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который берет билет, легко получает доступ к ресурсам памяти, пишет четкий конспект ответа на вопросы, после чего уверенно и со знанием дела отвечает преподавателю, получая за это желаемую оценку. Таким образом создается своеобразная программа успешной деятельности, которой надо следовать на экзамене. Эта программа путем многократного повторения «закладывается» в подсознание человека и потом реализуется на деле.

**Желаю вам веры в себя и успеха!**

Источники:

1. Журнал "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", №8, 2006
2. <http://vuz.kodeks.ru/> эффективные методы подготовки к сессии.html
3. <http://dhamma.ru/lib/authors/thanissaro/breathmed.html>