

Если экзамен уже совсем скоро

Планируйте свой день. Режим благотворно сказывается на организме, так вы сможете увеличить продуктивность подготовки.

Не сидите ночами над подготовкой, вовремя ложитесь спать. Во время сна в организме вырабатывается гормон мелатонин: способствует переносу информации из кратковременной памяти в долговременную, снижает уровень кортизола.

Отказ от гаджетов за час до сна.

Сбалансированное питание. Употребляйте в пищу полезные для мозга продукты: белок, орехи, овощи и фрукты. Для нормального функционирования мозга нужно пить воду утром.

Не отказывайтесь от еды — без этого не будет сил и ресурсов, энергии, а это лишь усиливает стресс.

Планируйте отдых.

Отдых — возможность пополнять силы, желательно на воздухе, физически активный.

Смена деятельности — лучший отдых для организма. Перезагружайте мозг — так он более эффективен.

Упражнения для совладания со стрессом и тревогой перед экзаменом

Репетиция экзамена. Можно проиграть ситуацию экзамена заранее или побыть в ней в воображаемой форме (метод эмотивного воображения **Вольпе**).

Проговаривание переживаний. Проговорив свои переживания, вы снижаете их интенсивность, получаете поддержку в виде обратной связи, а не подавляете эмоции, которые остаются внутри и разрушают человека.

Техника заземления. Осознанная остановка — остановиться и сфокусироваться на моменте «здесь и сейчас». Что я делаю сейчас? Какие ощущения испытываю в теле? Контакт с реальностью, а также ощущение собственного тела поможет снизить тревогу.

Упражнение «Пять органов чувств». Для того чтобы сосредоточиться на настоящем моменте, перечислите: 5 вещей, которые видите; 4 вещи, которые

слышите; 3 вещи, которых касаетесь; 2 вещи, запах которых ощущаете; какой вкус вы ощущаете.

Работа с дыханием. Сосредоточьтесь на процессе дыхания. Вдыхая и выдыхая, считайте до 5. Удерживайте внимание на дыхании.

Используйте технику диафрагмального дыхания.

Техника релаксации по методике Джекобсона. Страх, гнев, тревога, паника и беспокойство сопровождаются мышечным напряжением. И если его убрать, то можно повлиять на эмоциональное состояние, то есть добиться успокоения.

Эту взаимосвязь обнаружил американский ученый и врач **Эдмунд Джекобсон** в 1922 году. После интенсивного напряжения мышца глубоко расслабляется, а вместе с мышечным расслаблением происходит эмоциональное успокоение.

Упражнение «Круг моего контроля». Если мы пытаемся контролировать все в своей жизни, то впадаем в тревогу. Если ничего не пытаемся контролировать, то снижается наша эффективность.

Нарисуйте круг и запишите внутри него все, что подвластно вашему контролю: ваши решения, слова, эмоции, желания, правила. За кругом остается то, что не поддается вашему контролю: действия других людей, их поведение, поступки, чувства, мысли.

Проанализируйте свои мысли. Если то, что вас беспокоит, находится в зоне вашего контроля, совершите необходимые действия.

Если вы переживаете о том, что вне вашего контроля, — лучшим способом будет отпустить и перестать беспокоиться об этом.

«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. (*Я не смогу выполнить сложное задание. / Я правильно выполнял такие задания в половине случаев.*)

Самоприказ. Словесные формулы самоприказа играют роль пускового механизма, который запускает нужное поведение: *«Я уверенно и спокойно*

справляюсь с заданиями. Я могу справиться со всеми заданиями. Я правильно решаю все задания. Я спокоен. Я нахожу правильные решения».

Упражнения для совладания с тревогой на экзамене

Повернуть голову направо. Одновременно с этим, правой рукой «нарисовать» на столе геометрические фигуры. Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение.

Использовать медленное дыхание на 12 счетов: 1, 2, 3, 4 — долгий вдох, 5, 6, 7, 8 — задержка дыхания, 9, 10, 11, 12 — медленный выдох. Сделать так 3–4 раза.

Сильно сжать кулаки и разжать их. Повторить 2–3 раза.

Переключить внимание на какой-то предмет. Мысленно назвать его («*это ручка*»), перечислить 5 его любых признаков («*тонкая, твердая, прозрачная, моя, черная*») и его функцию («*письменная принадлежность*»).

Зевание и смех — противоположность тревоги. Если мы зеваем или нам смешно, это сигнал, что вокруг нас не происходит ничего опасного или тревожного. Можно попробовать вызвать у себя зевок или найти что-то смешное.

Сосредоточиться на реальности, а не на воображении. Попробуйте мысленно описать все, что находится и происходит вокруг, будто вы рассказываете это кому-то, и заметите, как тревога становится меньше.

Рекомендации родителям

1. **Самим сохранять спокойствие.** Родитель напрямую транслирует свое состояние ребенку. Не рассказывать о своих страхах («*Боюсь, ты не решишь этот пример*»).

2. **Не запугивать.** Не пугать себя и ребенка, не фантазировать о провалах, а вернуться в то, что происходит прямо сейчас. Не напоминайте ребенку о сложности и ответственности предстоящих экзаменов — это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не сможет.

3. **Транслировать адекватные ожидания.** Не ставить завышенных требований.

4. **Создать комфортные условия для подготовки**, не мешать ребенку. Не давить на него, нагнетая стресс.

5. **Увидеть сильные стороны.** Вера в возможности ребенка, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, помогают детям осознать не только пробелы, но и свои сильные стороны.

6. **Не допускать перегрузок.** При подготовке нужно обязательно делать перерывы на 10–15 минут. Следить за физиологическим состоянием ребенка. Накануне экзамена — дать отдохнуть и выспаться.

7. **Помочь планировать.** Детально проговорить с ребенком, что ему делать в разных ситуациях на экзамене, которых он боится.

В ситуации паники:

- выйти из кабинета;
- попить воды;
- сжать и разжать кулаки 10 раз;
- посмотреть в окно 7 секунд;
- прочитать задание очень медленно, посмотреть в окно 5 секунд, второй раз медленно прочитать задание.

В ситуации, когда трудно вспомнить материал:

- вспомнить похожие или близкие темы;
- вспомнить, где записана эта тема, в какой тетради, в каком месте на листе;
- в крайнем случае в конце экзамена написать наугад — не оставлять пустых полей.

8. **Конкретизировать.** Рациональное мышление помогает снизить тревогу. В беседе с ребенком необходимо вернуть его из области тревожащих мыслей в состояние «здесь и сейчас», максимально конкретизировать и «сузить» его страхи.

— *Что именно ты сейчас чувствуешь?*

— *Боюсь завалить экзамен.*

— *Почему? Что именно может случиться? На какие именно вопросы ты боишься не ответить? Что значит, попадетс неудачный вариант? Какие в нем будут задания? (Максимально конкретизировать.)*

Как можно уточнить ситуацию прямо сейчас? (Например, «погуглить» ответ на этот вопрос сейчас.) Главное, мотивировать ребенка предпринять какое-то действие безотлагательно.

Закрепление: после того как ребенок предпринял какие-то действия, похвалить его, навести на мысль, что сейчас его эмоциональное состояние улучшилось («Заметил, что, когда ты нашел ответ на вопрос, тебе стало полегче?»).

9. Быть гибким. Помнить, что есть разные варианты действий, разработать запасной план (пересдать экзамен; взять год на подготовку, пересдать ЕГЭ еще раз; поступить в другой вуз, затем перевестись в желаемый...; выбрать альтернативные вузы).

По материалам Психологической газеты. Профессиональное интернет-издание.