

Почему возникает тревога?

Экзамены неизбежны, но у нас есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или идти на испытание спокойно и решительно, достигая поставленных целей.

1. Главная причина стресса – привычное негативное мышление. Мы неосознанно приучили свой разум мыслить негативно. Люди представляют себе нежелательный исход событий, рисуя в голове картинки и переживая это так, как будто провал уже произошел.

«Парализующий страх, волнение перед экзаменом, тревожность – это эмоции, вызванные нашими собственными мыслями» (мы сами себя накручиваем).

2. Незнание – второй пугающий фактор. Неопределенность и непривычная обстановка провоцируют возникновение страха и тревоги перед экзаменом.

Способы успокоиться перед экзаменом

1. Перестаньте себя «накручивать». Не допускайте мысли о возможном поражении. Вдумайтесь и взвесьте, что произойдет, если на экзамене Вас ждет провал. Вероятно, что последствия не настолько безвыходные, как кажется на первый взгляд.

Вспомните популярную поговорку «Что ни делается – все только к лучшему». Последствия возможного поражения совсем не такая катастрофа, какую рисует воображение.

2. Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом.

Готовясь к испытанию, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.

Также хорошо работает самовнушение, оно заключается в процессе внушения, который направлен на самого себя. Все формулировки для самовнушения следует произносить вполголоса некоторое количество раз, при этом нужно полностью сосредоточиться на формулировках (например «Все будет хорошо...»)

3. Отвлекитесь от подготовки к экзамену физическими упражнениями или прогулкой. Мозг после отдыха, даже непродолжительного, работает в несколько раз продуктивнее.

4. Быстрого снижения напряжения и устранения волнения перед экзаменом можно добиться дыхательными упражнениями. В стрессовых ситуациях научитесь медленно и глубоко дышать, расправляя грудную клетку. Насыщение организма кислородом и размеренность действий, способны справиться даже с паническим страхом перед экзаменом.

Дыхательная гимнастика (вдох: спокойный, расслабленный через нос; затем плавный, спокойный выдох через нос, который должен быть дольше

вдоха в 3 раза). Гимнастика делается в течение 1-2 минут, при этом считается количество вдохов и выдохов.

5. Чтобы преодолеть страх, нужно представить, как вы его преодолели. Поэтому во всех мелочах представьте себе - сейчас вы находитесь в ситуации, вызывающей страх, и прекрасно справляетесь со своим страхом. Вы уверенно говорите, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели.

6. Не забывайте, что успокоиться перед экзаменом невозможно, если допускать негативные мысли. **Положительный настрой** – основа спокойствия и уверенности в собственных силах.

Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и каждый раз, словно переключая телевизионный канал с фильма ужаса на комедию, уходите от своих других мыслей и страхов.

Так же, улучшить эмоциональное состояние помогает улыбка и смех, позитивное мышление, мечтание, наблюдение за прекрасным (например, за пейзажем), рассматривание фотографий, животных, цветов, вдыхание чистого и свежего воздуха и др.

7. Выпишите на листок ваши страхи или причины страхов (то, что именно вас пугает в предстоящем испытании). Это может быть неуверенность в собственных силах, воспоминание о прошлых неудачах и т.д. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, трезво проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что у страха глаза велики, а ваши опасения беспричинны. Затем, порвите или скомкайте и выбросьте листок с перечнем ваших страхов.

8. Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах: хороших отметках, участии в конференциях, олимпиадах и т.д. Это добавит вам уверенности в собственных силах.

9. Игнорируйте или даже избегайте людей, которые склонны приводить вас к грустным мыслям.

10. Прекрасно помогают снять усталость и расслабиться, также снимают раздражение и успокаивают - водные процедуры. Контрастный душ помогает взбодриться, победить вялость, апатию и усталость.

11. «Чтение» Литература (научная, художественная) поможет бороться с плохим настроением и угнетенным состоянием.

12. Хобби – для многих людей является прекрасным средством унять тревогу и напряжение, а также восстановить силы.

13. «Приятное воспоминание» Вспомни ситуацию, в которой ты испытывал полный покой, расслабление, и как можно лучше, ярче постарайся вспомнить все ощущения, которые у тебя были в тот момент, представь эту ситуацию.

Как управлять волнением и тревогой?

В стрессовых ситуациях все мы испытываем сильные эмоции. Чтобы эмоциональные потрясения не выбивали из колеи и не мешали в ответственные моменты жизни, стоит научиться контролировать волнение и тревогу всегда, а не только перед экзаменом.

Для этого:

- Загружайте мозг мыслительной деятельностью не только в период сессии и экзаменов, но и повседневно.
- Мыслите позитивно и оптимистично.
- Переводите энергию, затрачиваемую на беспокойство в творчество.
- Сделайте спорт своим лучшим другом.
- Помогайте окружающим, чтобы чувствовать себя нужным.
- Не держите в себе негатив и отрицательные эмоции – выговаривайтесь.

Снимают тревожность и стресс просмотр хорошего фильма, чтение книг, прогулки на свежем воздухе. Чаще посещайте музеи и выставки. Путешествуйте. Посетите места в своем городе, в которых еще не были. Восприятие прекрасного и нового способствует избавлению от стресса. Применяя эти советы регулярно, никакой экзамен не будет Вас пугать и вызывать панику. Главное помнить – стресс вызывают собственные мысли. Не допускайте негатив в свой разум и все обязательно получится.

Как избавиться от тревожности при подготовке к экзаменам

Почему возникает тревога?

Любой человек, даже несмотря на то, что хорошо подготовился, перед экзаменами начинает **тревожиться**, это абсолютно нормально. Для того чтобы справиться с **тревогой** необходимо умение владеть собой. Говоря о чувстве **тревоги**, нужно отметить, что кому-то это чувство помогает, например, в определенной ситуации помогает вспомнить и выдать необходимую информацию.

К сожалению, **волнение** не всегда может помочь, очень многие люди, наоборот, от переживания, страха, забывают все, что знали до этого. Им сложно сосредоточиться, они начинают краснеть, заикаться, иными словами, не могут преподнести информацию так, как нужно. Итак, волнение мешает, когда становится чрезмерным и человек не может с ним справиться. Что же больше всего пугает человека перед экзаменом?

Большинство людей говорят, что причиной волнения является неизвестность. Экзаменующийся не знает, что именно у него спросят, как он ответит, а самое главное - не знает результата. Если пугает непредсказуемость, то можно попробовать сделать ситуацию более предсказуемой: побывать в классе, почувствовать обстановку, подготовить те вещи, которые будут с Вами на экзамене, может взять какой-нибудь талисман, попробовать поиграть в экзамен с друзьями, родителями, побывав в роли и ученика, и учителя.

Как справиться со страхом перед экзаменом?

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 волнение).

В-четвертых, если экзамены заставляют Вас 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.

Как бороться с тревогой?

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».

3. 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.

4. Представьте экзамен в воображении, многократно проиграйте модель желательного поведения.

5. Мысленное перевоплощение в человека, который имеет все желательные для вас качества.

6. Постараться реагировать безразлично на ситуацию, оценивая ее, анализируя, как просто интересное явление.

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 запечатлеть этот образ. Перед экзаменом, представьте, что это Ваш образ.

Рекомендации как контролировать свою тревогу:

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 своим близким.

9. Примите душ или ванну. Вода помогает снять напряжение.

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

Экзамен как подарок судьбы

- Рассматривайте предстоящий экзамен как подаренную судьбой возможность проверить свои силы, получше узнать свои самые сильные стороны, обратите внимание на то, что еще предстоит улучшить, совершенствовать.

- Помните! Этот экзамен только один из уроков жизни. Извлеките из него максимум пользы и шагайте учиться дальше!

- Вам обязательно знакомо состояние успеха, удачливости. Каждый человек хотя бы раз в жизни был успешным, или даже фантастически успешным!!!

- Вспомните в мельчайших деталях все Ваши ощущения в этот момент, момент Вашего везения, удачи, успешности. Что происходило в Вашем теле, что Вы чувствовали?

- Наполните картинку будущего экзамена всеми этими ощущениями, чувствами.

- Представьте, как безошибочно работает Ваш мозг, он на пике своих возможностей.

- Ваша память сохраняет все, что было когда-либо Вами воспринято и своевременно воспроизводит именно то, что необходимо.

- Вы на самом высоком творческом подъеме.

- Продукт Вашего интеллектуального труда совершенен, это лучшее что Вы когда-нибудь создавали!
- Вы довольны собой!
- Ваш потенциал таков, что Вы можете гибко реагировать на изменяющиеся обстоятельства.
- Анализируя условия ситуации, Вы можете делать выбор в пользу самого оптимального для Вас варианта.
- Если в голову все-таки лезут мысли о неудачи, попробуйте написать их все на длинной бумажной ленте. Скомкайте ее и выбросите или порвите на мелкие кусочки, представляя, что уничтожаете их навсегда.
- Действуйте, сохраняя на губах улыбку, а в душе ощущение собственной силы и возможностей. Используйте внушающие формулировки «Я могу!», «Я способен добиться цели!»
- Активное действие - главное, что отличает ПОБЕДИТЕЛЯ от неудачника.

Потрудись для будущего успеха!

- Надеемся на удачу, но помните «трудолюбивого судьба ведет, ленивого тащит».
- Думая о будущем экзамене, представляйте себя собранным, уверенным.
- Если вы действительно хотите добиться успеха, преодолевайте в себе желание отбросить книги подальше.
- Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...».

Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции, но не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

- Пробуйте работать по-разному.
 - Не ограничивайтесь только чтением.
 - Разбивайте материал на смысловые части.
 - Сожмите содержание каждой части в одно слово, в одну фразу, запомните их.
 - Для сложно сконструированных частей информации иногда полезно составить схему.
 - Пользуйтесь возможностью пересказывать то, что прочитали.

Возможности вашего восприятия не безграничны.

Через каждые 15-20 минут устраивайте себе отдых. Самый простой способ сделать это – ярко вспомнить со всеми оттенками, во всех деталях момент из реальной жизни, когда было легко и спокойно. Почувствовав расслабление в теле, с новыми силами вернитесь к заданию.

- Сделайте что-нибудь приятное для себя.
- У вас улучшится настроение. А в хорошем настроении – все преодолимо!***

- Если пришли усталость или сонное ощущение, можете подхлестнуть силы, представив себя под струями ледяного душа, смывающего это состояние, несущего бодрость, энергию, уверенность.

УДАЧИ ВАМ ВЫПУСКНИКИ!