

Волнение перед экзаменом — это нормальное состояние любого человека. Все здоровые люди испытывают тревогу и неуверенность перед важными событиями.

Психологи установили, что небольшое волнение в некоторых случаях помогает достичь успеха. Главное, держаться на оптимальном уровне тревоги — не поддаваться панике, но и не расслабляться. Если человек совсем не волнуется, не испытывает напряжения, ему труднее сосредоточиться и применить свои способности в полную силу.

Волнение — это признак того, что мы делаем нечто важное для нас. Вы волнуетесь, поскольку хотите показать хорошие результаты, от которых зависит поступление в техникум или колледж. Но если уровень тревоги чрезмерный — энергия уходит на регуляцию волнения, а на задания экзамена сил остаётся меньше.

Слишком много стресса — на что влияет

Сложно найти ошибки. Если хотите сделать много — не спешите, будете торопиться — останетесь на месте. Из-за избыточного волнения человек отказывает себе в возможности проверить работу, потому что тревожно увидеть ошибку и страшно, что не будет времени на исправление.

Теряется контакт с телом. В ситуации стресса человек перестаёт замечать свои потребности. Так школьник, который неистово заучивает материал к экзамену, не чувствует голода, переутомления или того, что солнце слепит ему глаза. При этом внутреннее напряжение накапливается и только мешает сосредоточиться на заданиях. Чем дольше ученик остаётся в некомфортных условиях, тем труднее сфокусироваться на экзамене.

Эйфория не лучшее стресса. Другая крайность — эйфория, когда человек теряет критичность, ему кажется, что у него нет причин для беспокойства. В таком состоянии выпускник не уделяет должного внимания тому, что написал, ведь он уверен в себе. Бывает, учителя удивляются результатам такого школьника, ведь он учился отлично, вышел с экзамена довольным, а показал очень низкий результат.

Что делать с сильным волнением

1. Не бойтесь паники.

Поймите, что если она случится, нужно позволить себе немного *попаниковать*. Зафиксируйте своё состояние, скажите: «я дико волнуюсь», «я боюсь, что не справлюсь». Чувство, которое вы назвали, уже не так страшно.

2. Восстановите дыхание.

При волнении человек дышит поверхностно, из-за этого мозг получает меньше кислорода. Сделайте 2-3 глубоких вдоха, но не перестарайтесь — от переизбытка кислорода закружится голова.

3. Приведите себя в работоспособное состояние.

«Заземлитесь», почувствуйте стул, на котором сидите, опору под ногами. Начните мысленно считать до 100, ободрите себя словами «я справлюсь», «я уже делал это много раз», «у меня получится», выпейте воды или сходите умыться.

Как перестать бояться неудачи

Потренируйтесь. Сходите на пробный экзамен и наблюдайте за своим состоянием и эмоциями. Обсудите с близкими взрослыми, что вы почувствовали, как удалось совладать со своими эмоциями.

Рассмотрите все возможные варианты. Представьте самый ужасный исход, когда вы сдали на «двойки» все экзамены. Что скажут родители, как вы переживёте эту неприятность, чем будете заниматься следующий год, кто вам поможет достичь новых целей. Пофантазируйте, что будет если не хватит чуть-чуть баллов и вы пойдёте в другой техникум или колледж. Заранее поговорите с родителями, чтобы

знать их мнение. Поддержат ли вас в случае полного провала на экзаменах, на какую помощь вы можете рассчитывать?

Прокрутите в своём воображении несколько траекторий. Представьте разные сценарии своей жизни и будьте готовы к тому, что сбудется не самый желанный. Что бы ни произошло, вы всё равно сможете добиться успеха и прожить счастливую жизнь.

Нет таких ошибок, которые невозможно исправить. После экзамена жизнь будет продолжаться независимо от результатов. Что бы ни случилось на экзамене, катастрофы не будет.

Упражнения для снятия тревожности

Дыхание: Сделайте 5-10 глубоких вдохов и выдохов на одинаковый счет. Например, вдох на счет 4, затем пауза на 4, выдох на 4. Тело: Потрясите ногами и руками, как будто сбрасываете с них что-то.

- Потрясите всем телом, потанцуйте.
- Топочите ногами для ощущения своих стоп.
- Потрите мочки ушей.
- Расслабляйте тело (сжимайте и разжимайте пальцы рук).

Внимание на звуки: Закройте глаза и услышьте окружающие вас звуки. Слушайте их около минуты, считая про себя.

Внимание на предметы: Закройте глаза, сделайте дыхательное упражнение. Откройте глаза и зафиксируйте первые 5 предметов.

Что важно сделать для себя после экзамена (вне зависимости от его результата):

- Похвалить себя – я сделал это!
- Дать отдохнуть психике и телу (сон, прогулка с друзьями, хобби и т.д.).
- Проанализировать результат (что получилось, что нет).
- Заякорить пройденный этап (это завершилось, позади!).
- Не ругать себя за нежелательный результат – принять это как опыт, как возможность развития.

Буклет составила
психолог ТПМПК Помелова С.В.
Контактный телефон
8(34385) 6-84-34

Территориальная психолого-медико- педагогическая
комиссия при государственном бюджетном
образовательном учреждении
Свердловской области
«Серовская школа № 2, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные
программы»

Психологическая подготовка к экзаменам: что нужно делать, чтобы не тревожиться



г. Серов
2024