

Как справиться с тревогой перед экзаменом

1. Превратить неопределённость в определённую: выписать конкретные страхи и признаться себе в них.
2. Пережить заранее свою неудачу и продумать план действий: «Что я буду делать, если завалю все экзамены? Что я буду делать, если не поступлю в нужный вуз?»
3. Сделать всё то, на что реально можно повлиять: подготовка к экзамену, психологический настрой, разговор с учителями и родителями.
4. Принять то, на что повлиять невозможно, и отпустить тревоги по этому поводу.
5. Вспомнить, как вы писали контрольные, сдавали другие экзамены, и почаще возвращаться к этому опыту, чтобы ощутить уверенность.
6. Настроиться на успех. Можно представить день экзамена и всю предстоящую процедуру — от подъёма и завтрака до момента сдачи бланков экзаменаторам. Такой приём поможет снизить напряжение во время реального экзамена. Важно, чтобы в этих мыслях задания оказались посильными.
7. Попробовать отвлечься: посмотреть весёлый фильм, заняться любимым хобби, спортом — любым делом, которое приносит удовольствие, но не перегружает эмоциональную сферу.
8. Не ставить всю свою жизнь в зависимость от экзамена. Задавать себе критические вопросы: «Моя жизнь рухнет!» — «Это правда? Моя жизнь состоит только из учёбы и зависит только от экзамена?» — «Меня родители будут ругать!» — «Это правда?» Спроси у них, заручись поддержкой.
9. Найти человека, которому вы доверяете и который выслушает ваши тревоги и страхи и сможет эмоционально поддержать.
10. Отдохнуть накануне. В день экзамена важно хорошо выспаться, поесть утром, не спеша собраться. Простые, рутинные действия придадут уверенности.
11. Перед экзаменом (по пути в пункт проведения) не общаться с одноклассниками, которые паникуют, — страх заразен. Лучше сконцентрироваться на себе: поделайте дыхательные упражнения, послушайте любимую музыку.
12. Во время экзамена стоит начать с простого. Если какое-то задание не получается сразу — его можно отложить. После того как несколько заданий уже будут выполнены, тревога снизится и повысится концентрация.