

Автор: Т.В. Скоробогатова
педагог – психолог

Как побороть страх перед экзаменом!

13 советов психолога



1. Пойми, чего именно ты боишься???



«Испытания» - это слишком общая формулировка твоего страха. Возможно, ты боишься получить двойку?

Не хочешь оставаться на второй год?

Боишься не оправдать возложенных на тебя надежд преподавателя, который убеждён, что ты справишься на отлично?

Или что будут недовольны родители?

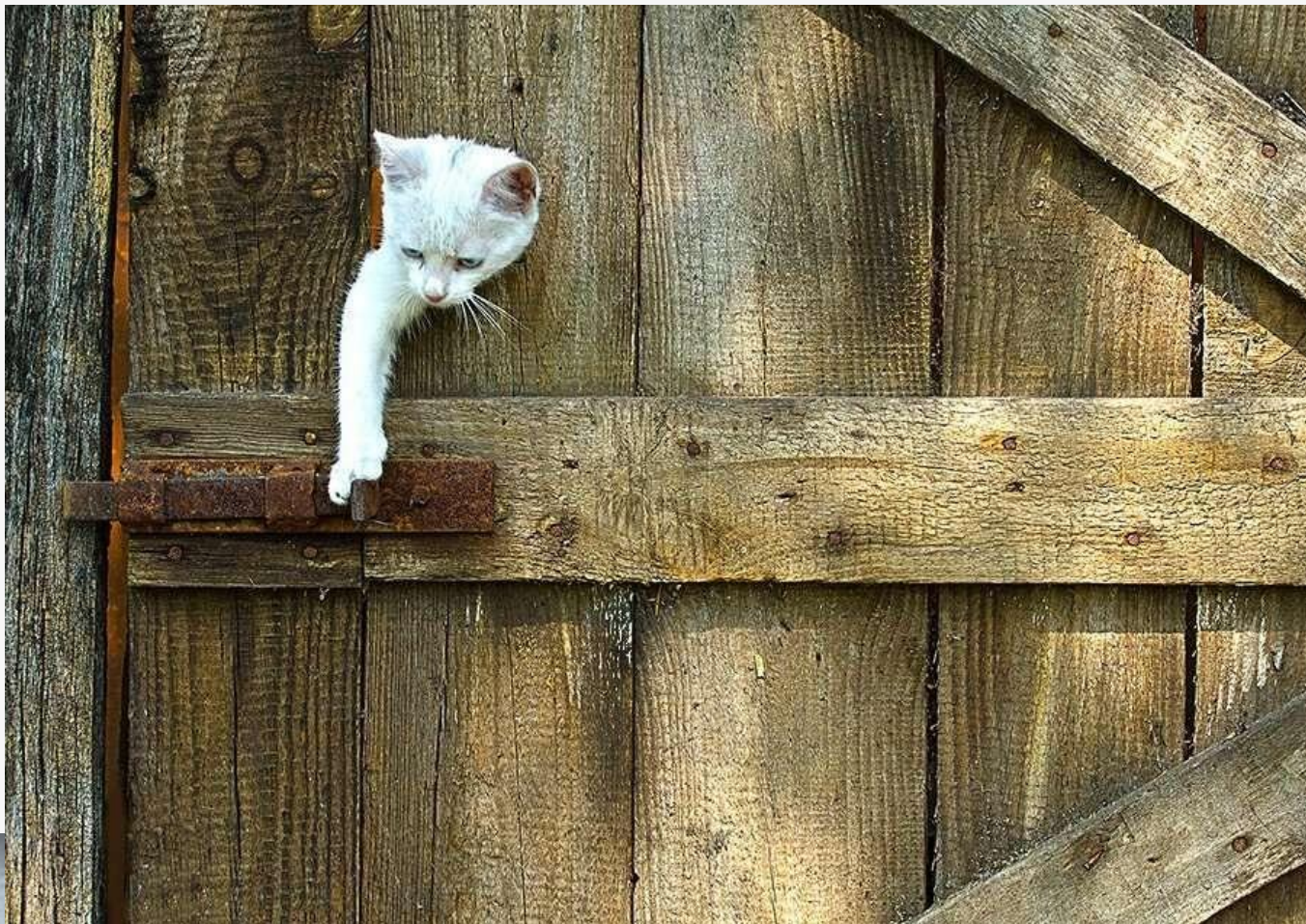
2. Представь самое страшное.

Да-да, сбылось всё. И что дальше? Ведь это точно не конец света. Продумай план «Б»: что ты будешь делать, если всё-таки случится худшее? Часто мы боимся, потому что не видим жизнь после экзамена...

но она есть!!!!



**3. Запомни -
выход есть из любой ситуации!**



4. Перед экзаменом **не принимай никаких успокоительных препаратов.**

Они подарят покой на короткий промежуток времени, а потом ты себя будешь чувствовать сонным и не сможешь сконцентрироваться.



5. Выполни дыхательные упражнения.

Можно непосредственно перед экзаменом, чтобы сосредоточиться, или во время подготовки.



6. Займись самовнушением.

Мы боимся экзамена, и сами выбираем страх. Настройся на позитивную волну: «Я умный», «Я всё знаю», «Я готов к экзамену», «Я сдам на отлично».

Повторять три раза в день перед зеркалом.

Я ВСЁ ЗНАЮ

Я УМНЫЙ

Я ГОТОВ К ЭКЗАМЕНУ



7. ГОТОВЬСЯ.

Чтобы иметь моральное право успокаивать себя так, как указано в предыдущем пункте, **следует все же готовиться к экзамену.** Часто мы нервничаем и боимся экзамена, потому что наша совесть упрекает нас, что мы плохо готовимся.



8. Пиши шпаргалки.

И совсем **не нужно** использовать их.

Прописывая сложные определения или формулы вручную, лучше запомнишь нужный материал!!!

Но на экзамен не стоит их брать, они могут сыграть с вами злую шутку!



9. Послушай любимую музыку.

Неважно - рок или классика, но она тебя успокаивает, ты чувствуешь себя уютно и комфортно. Такое настроение попробуй перенести и на момент написания экзамена.



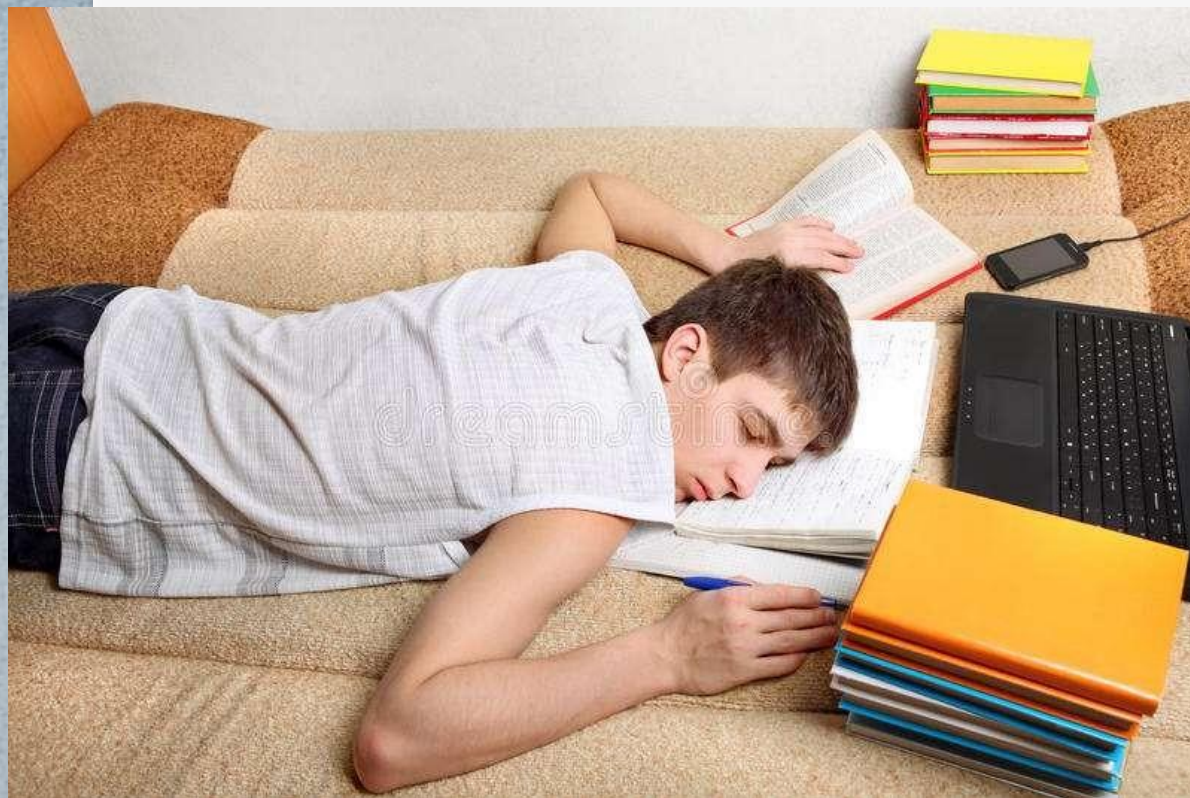
10. Выпей чая.

Чувствуешь, что нервы на пределе? Сделай перерыв в подготовке и выпей чаю. Лучше всего для этого подходит зелёный чай, можешь добавить в нему кусочек лимона или веточку МЯТЫ.



11. Высыпайся.

Ты готовишься к экзамену днем и ночью, потому что так сильно боишься его? Сон очень важен. Если ты не высыпaeшься, то твой страх становится еще сильнее, ты больше нервничаешь и не можешь сосредоточиться на овладении материала.



12. Поверь в суеверия.

Прокричи в окно «Халява, приди» и выдохни с облегчением. Это хорошо тебя разгрузит и придаст уверенности. Ведь такой метод протестировало не одно поколение студентов!!!! Можешь и ты взять с них пример. Но не забывай о добросовестной подготовке: халява любит исполнительных.



13. Проведи вечер перед экзаменом в семейном кругу или с друзьями. Расслабься и насладись атмосферой этого вечера, забудь о стрессе, охотно смейся и шути и уже ничего не повторяй.



«Ни пуха ни пера!»



Это «пожелание наоборот» досталось нам от промысловиков. Остерегаясь лесных духов, оберегающих обитателей лесов от охотников, люди изобрели «обезвреживающую от сглаза» словесную формулу. Высказанные вслух недобрые слова должны были усыпить бдительность духов и сопутствовать успеху. А смысл замаскированного пожелания был таков: «чтоб тебе принести побольше пуха и пера», иными словами: «больших удач тебе при «охоте на птицу и зверя».