

Экзамены впереди, и ты чувствуешь волнение и тревогу? Психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Алексей Шивыдкин поможет справиться со стрессом во время подготовки к экзаменам

04.06.2020

- Что ты чувствуешь, когда думаешь об экзамене?

- Волнение, тревогу, страх перед неудачей, трудно сосредоточиться и даже ночью невозможно уснуть, кажется, что слышишь, как бьется сердце, а еще и учителя с родителями говорят об экзаменах так, как будто от этого зависит твоя будущая жизнь.

- Да, то, что ты перечислил, психологи называют стрессом, этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Хотя в малых дозах он обеспечивает твой организм дополнительным адреналином, мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Волноваться перед экзаменом - это естественное и даже необходимое состояние. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

- Само слово «экзамен» и мысли по поводу этого события уже вызывают во мне ужас.

- А что, если попытаться регулировать ход своих мыслей, постарайся придать им позитивность. Полезно дать нейтральное мысленное определение экзамену, сделав это событие более спокойным, например, просто «очередной экзамен», «тестирование».

- Страшно, что экзамен проходит в совершенно незнакомом месте с незнакомыми педагогами.

- Но ты можешь побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, и ваши любимые учителя также для кого-то могут показаться строгими. Они доброжелательно настроены, готовы к поддержке и понимаю.

- Нам много рассказывали о процедуре экзамена, и все-таки у меня пугает неопределенность предстоящего события

- Можешь поговорить с самим собой, с товарищем, можно и с родителями о том, что тебя беспокоит, так ли реальна опасность, что для тебя будет худшим результатом и что нужно будет сделать.

- Я не могу расслабиться, думая об этом событии.

- Перед экзаменом попробуй составить «лесенку ситуаций, вызывающих страх», а затем воображая и переживая ее, выработай реакцию, несовместимую с чувством тревоги.

Представь шаг за шагом последовательность действий, которые приводят к тревожному событию: утреннее пробуждение, сбор у школы и разговор с друзьями об экзамене, поездка до места, рассаживание по местам, получение бланков и т.д. Побудь в каждой из них по 5 секунд, расслабься. Здесь важно последовательно переходить от одной «ступеньки к другой». Если сложно, можно еще детальнее продумать свои шаги.

- Я решил, что буду мало спать и целый день заниматься, отказался выходить на улицу и забросил в дальний ящик свои любимые занятия.

- Исследования ученых показали, что во время сна происходит перевод информации, полученной за день из оперативной памяти в долговременную, и если хочешь эффективнее усваивать учебный материал, позволь себе небольшой дневной сон. И почему ты должен лишать себя удовольствия встречи с друзьями, прогулок и тем более активного образа жизни. Творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали шедевры в те периоды жизни, которые явно спокойными не назовешь.

- А есть секреты успешного прохождения испытаний?

- Есть одна старинная примета, которая проверена временем, перед экзаменом- положить под левую пятку пяточок, выпущенную в год вашего рождения. Но и денежка, выпущенная в другой год, тоже работает. Особенно, если вы хоть что-то знаете по предмету, который идете сдавать. Удачи!

Психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Шивыдкин Алексей, 8-499-905-43-33.

[Управа района Молжаниновский города Москвы](#)