

Экзамены – это серьезное испытание, которое заставляет учащихся мобилизовать все свои силы. Очень часто от умения оставаться спокойным и энергичным в напряженной ситуации зависит будущее испытуемого. Сильные эмоции мешают приступить к учебе и собраться с мыслями.

Для того, чтобы совладать со своими эмоциями на экзаменах, можно применить следующие виды стратегий:

Направлять энергию на решение проблемы:

упорно учиться, грамотно усваивать материал, используя психологические приемы запоминания;

фокусировать свое внимание на позитиве, поддерживать бодрость духа;

активно отдыхать, заниматься спортом в перерывах между подготовкой к экзаменам.

Получать поддержку:

поделиться своими страхами с близкими людьми;

общаться со сверстниками, так как понимание, что все проходят через экзамены, снижает напряжение;

обратиться к профессиональной помощи (репетиторам, психологам);

читать книги, которые мотивируют к деятельности.

3. Использовать методы эмоциональной регуляции:

«спускать пар» через: крик, смех, слезы;

применять такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов;

отвлекаться и отдыхать: пройтись в парке, порисовать, погулять с собакой и т.д.

4. Примерять на себя роль другого человека. Этот прием используют, когда источником проблем являются определенные качества человека (застенчивость, неумение говорить).

В основе этой техники используется механизм подражания, когда человек примеряет на себя образ другого (знаменитого человека, героя книги или артиста), который обладает недостающим качеством характера. В ситуации экзамена он примеряет на себя роль этого человека. Так как он не полностью себя отождествляет с ним, то все свои неудачи относит не к себе,

а к выбранному персонажу. Это помогает легче относиться к промахам и сохранить чувство достоинства. При удачном выборе роли ее исполнение помогает совладать со стрессом и вызывает изменения в поведении и личных установках.

5. Определять границы своих возможностей.

активно исследовать границы своих возможностей и ограничений;

сформировать новые навыки;

приспособиться к новым условиям, например, снизить значимость.

6. Предвидеть события (заранее составленное представление). Эта техника имеет адаптивное значение, и позволяет заранее подготовиться к испытаниям, наметить способы предотвращения проблем, найти другие пути решения. Например, иметь запасной вариант поступления в другое учебное заведение.

7. Повторять ежедневно позитивные установки:

Мой мозг обладает неисчерпаемой энергией.

Я верю в свои возможности.

Мое самочувствие улучшается.

Я чувствую избыток сил.

Я чувствую себя наполненным и уверенным.