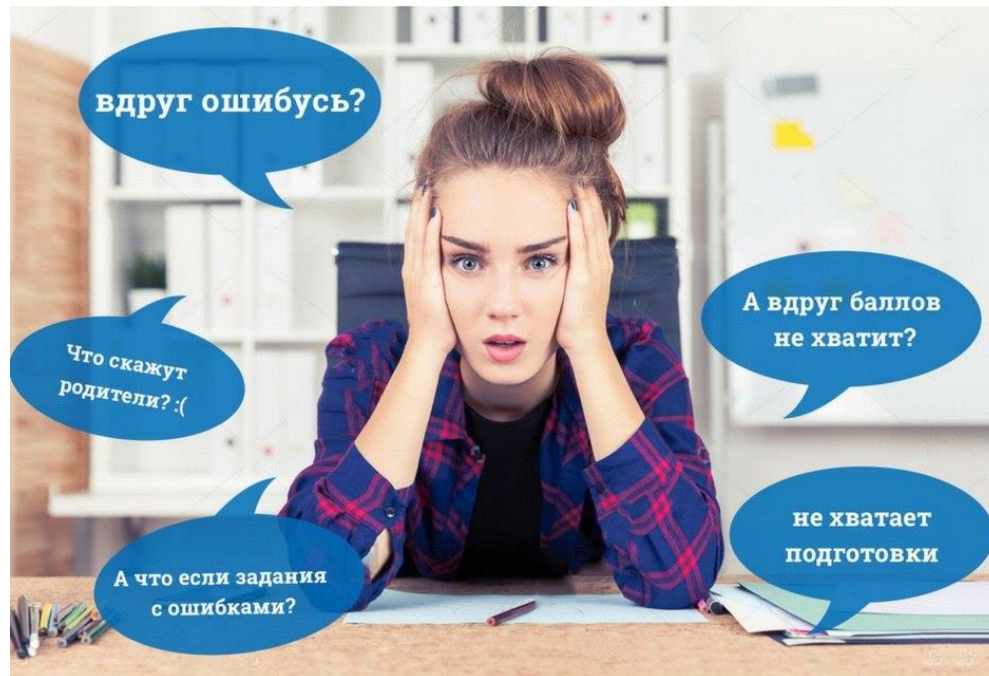


# Как справиться с эмоциями до и во время экзамена?

## Как не бояться экзаменов?



# Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания

## Упражнение «Ассоциации»

Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен»?



Как справиться с волнением, сделать так, чтобы волнение не мешало проявить себя, показать с лучшей стороны и в ситуации экзамена, и в других ответственных жизненных ситуациях?



# Почему возникает волнение?

- Любой человек, даже несмотря на то, что хорошо подготовился, перед экзаменами начинает **волноваться**, это абсолютно нормально. Для того чтобы справиться с **волнением** необходимо умение владеть собой.
- Кому-то это чувство **помогает**, например, в определенной ситуации помогает вспомнить и выдать необходимую информацию.
- Кому-то волнение **мешает**, когда становится чрезмерным и человек не может с ним справиться.

**Что же больше всего вас пугает перед экзаменом?**

# Как справиться с волнением?

1. Легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

2. Никогда не думай о провале на экзамене! Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

*Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат.*

3. Панике - Стоп! Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас.

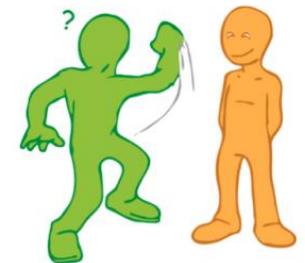
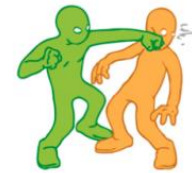
*После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох - медленный выдох, глубокий вдох - медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность).*

4. Если вы подвержены экзаменационному стрессу, очень важно помнить, что вы не одиноки. Поговорите с близкими людьми!

*Иногда, чтобы избавиться от опасения, достаточно поделиться им с другом или с учителем.*

# Как бороться с волнением?

1. Прием «лобовой атаки». Подобрать фразу, в которой выражаете свое отношение к экзамену, произносить с чувством, многократно, пока чувство не ослабнет.
2. Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, приказным тоном произнесите: «Стоп» или «Спокойно».
3. Неоднократно на протяжении дня произносить слова, которые вызывают у Вас тревогу: «экзамен», «билет»  
Использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.



4. Представьте экзамен в воображении, многократно проиграйте модель желательного поведения. Так можно снизить силу переживаний и уровень тревоги.
5. Мысленное перевоплощение в человека, который имеет все желательные для вас качества.
6. Постараться реагировать безразлично на ситуацию, оценивая ее, анализируя, как просто интересное явление.
7. Вспомнив очень тяжелую ситуацию из жизни других людей, можно осознать, что собственные трудности не такие тягостные.
8. Можно перед экзаменом успокаивать свою подругу, или друга. Тем самым, Вы сами станете более спокойны.
9. «Коллаж». Подберите картинку из журнала, или сделайте сами коллаж из вырезок про успех на экзамене. Повесьте на самое видное место, чтобы как можно больше раз Вы могли осознанно и неосознанно запечатлевать этот образ. Перед экзаменом, представьте, что это Ваш образ.

# Как управлять своими эмоциями?

1. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Поэтому, если загрузить мозг какой-то мыслительной деятельностью, то эмоциональное напряжение уменьшится.
2. Старайтесь быть позитивными. Хорошо работает фраза – «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо.»
3. Используйте навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать спокойную музыку.





4. Если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте беспокойство для какого-то творческого дела.
5. Хорошо помогает физическая нагрузка: бег, гимнастика, плавание, прогулки на свежем воздухе
6. Сделайте что-то для других: почувствуйте себя нужным кому-то ещё.
7. Нарисуйте свои эмоции: когда мы видим свои чувства - мы можем ими управлять, изменять, дополнять.
8. Постарайтесь выговориться. Лучше всего - со специалистом или одним самым близким человеком.
9. Примите душ или ванну. Вода помогает снять напряжение.



# Как избавиться от чрезмерного напряжения:

1. **Работайте не больше 8 часов** в сутки ежедневно.
2. Время на **обед – не меньше часа**.
3. **Ешьте не спеша** и тщательно пережевывайте пищу.
4. Культивируйте привычку **слушать спокойную расслабляющую музыку**.
5. Развивайте привычку к **медленной ходьбе и неторопливым разговорам**.
6. **Чаще улыбайтесь** и искренне радуйтесь.
7. **Занимайтесь спортом**.
8. Просто **разбивайте иногда одну-две старые чашки**, бросая их избавляясь от негативных эмоций.
9. **Придерживайтесь более ритмичного питания**. Будьте умерены в еде.
10. **Обратитесь за консультацией** к психологу или другому специалисту.

11. **Занимайтесь творчеством.**
12. **Сосредоточьтесь на настоящем** и преодолевайте привычку «заикливаться» на прошлом или будущем.
13. **Не начинайте очередную работу, не завершив предыдущую.**
14. **Начинайте новое дело без страха**, иначе оно будет казаться труднее, чем есть на самом деле.
15. **Ставьте перед собой разрешимые задачи.**



# Упражнения на релаксацию

## ***«Мышечная релаксация»***

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы); затылка, плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.

## ***«Кинезиологическое упражнение»***

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

# Упражнения на релаксацию

## *«Дыхательная релаксация»*

**Мобилизующее дыхание** – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

**Успокаивающее дыхание** – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке.

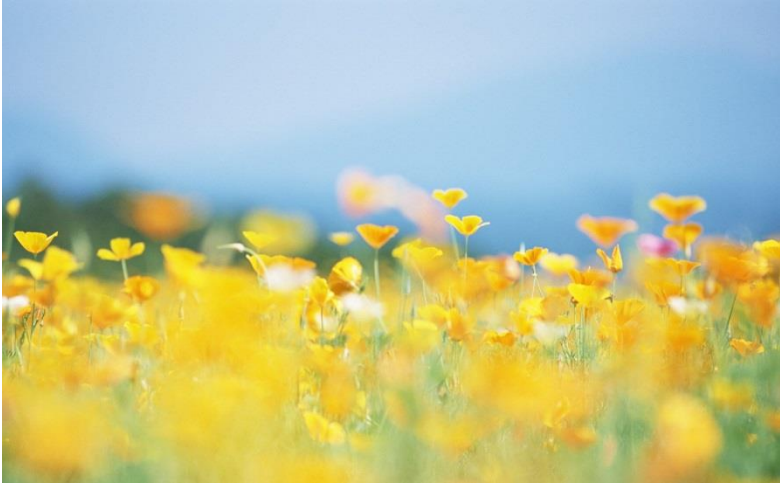
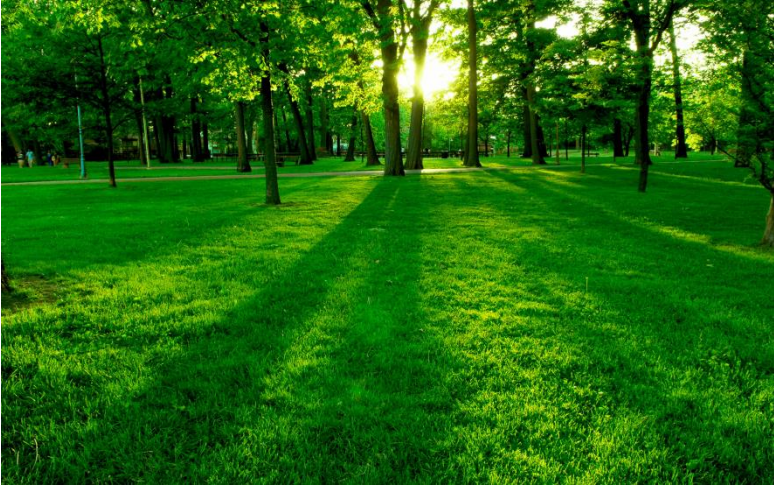
## Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.



## Упражнение «Ресурсные образы»

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.



# *Рефлексия*

Менялось ли ваше состояние в ходе выполнения этих упражнений? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас.



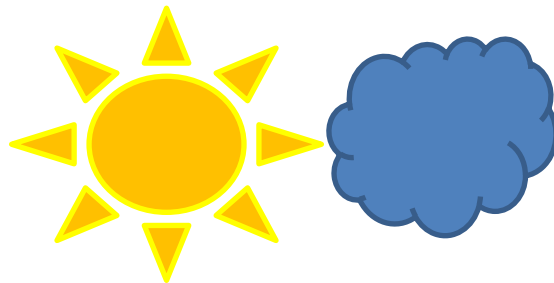
## Будьте внимательны к своей речи!

язык создает «образы»

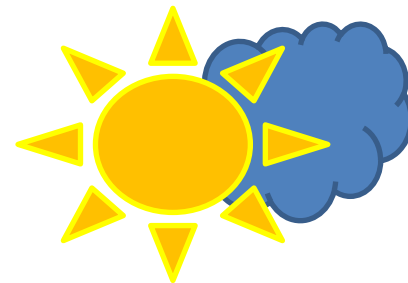
Когда мы формулируем свои идеи или переживания с помощью соединительных слов **«но»**, **«и/а»** и **«даже если»**, они **заставляют нас фокусировать внимание** на различных аспектах одних и тех же переживаний.



Сегодня  
светит солнце,  
**НО** завтра  
будет дождь



Сегодня  
светит солнце,  
**А** завтра будет  
дождь



Сегодня светит  
солнце, **ДАЖЕ**  
**ЕСЛИ** завтра будет  
дождь

## Сравните:

- «Я хочу достичь результата, **но** у меня есть проблемы»;
- «Я хочу достичь результата, **и** у меня есть проблемы»;
- «Я хочу достичь результата, **даже если** у меня есть проблемы».

## Задание (письменно):

- В предложенной фразе замените **«НО»** на **«даже если»** и посмотрите, на чем сфокусируется ваше внимание.

*«Я нашел выход из проблемной ситуации, но она может повториться вновь».*

*«Я нашел выход из проблемной ситуации, но она может повториться вновь».*

*«Я нашел выход из проблемной ситуации, даже если она может повториться вновь».*

# Упражнение «*Мои ресурсы*»

Цель: найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно

**Чем я могу похвастаться?**

*(перечислить те качества и характеристики, которыми вы можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами)*

**Чем это может мне помочь на экзамене.**

*(напротив каждой своей сильной стороны напишите, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена)*

# Уверенность на экзамене

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы сегодня осваивали. А как еще можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние.

Желаю вам успеха!

