

Эмоциональная саморегуляция: рекомендации психолога

Прежде чем предложить несколько психологических приемов, которые могут помочь научиться расслабляться, справляться с волнением, чувствовать себя спокойно и уверенно. Но для начала предлагаю ответить на вопросы теста.

Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.



Сложите набранные баллы.

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям, психологу.

Психологическая подготовка к экзаменам

Во-первых, помните, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние.

Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

Иногда отсутствие "предстартового" волнения даже мешает хорошим ответам.

Во-вторых, стоит научиться не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

В-третьих, представьте себе обстановку, учителей в экзаменационной комиссии, свои обычные переживания в таких случаях. Например: с трудом заставляю себя войти в класс; когда беру билет, дрожат руки, пересыхает в горле и т. д. Но вот сажусь готовиться, сосредотачиваюсь на задании, для меня больше ничего не существует. Потом уверенно подхожу к экзаменатору и отвечаю по готовой четкой схеме.

В-четвертых, стоит помнить о том, что взрослые, в том числе и экзаменаторы, - это тоже люди. Не рассматривайте преподавателя как вашего врага. Даже если преподаватель сидит угрюмый, это не значит, что он плохо относится к вам, просто он демонстрирует, так понимаемую им, беспристрастность. У преподавателя тоже есть близкие люди, которые сдают экзамены, он сам, когда-то сдавал экзамены, поэтому ему вполне понятно ваше состояние.

В-пятых, надо понять: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании ("повезет - не повезет"), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом. *Помните, что экзамен – это не конец жизни, жизнь - длинная штука и в ней много важного и интересного.*

