Преодоление страха перед экзаменами

Как-то ученики попросили Учителя представить следующую ситуацию: он находится на краю обрыва, а внизу за спиной – пропасть, справа – разъяренный тигр, слева кобра, впереди – отвесная скала… Что он будет делать в этом случае? Ответ мудрого учителя был неожиданным, но резонным: а зачем я там окажусь?

Существует притча: странник, повстречавшись с Чумой, спросил: «Куда ты идешь?» «Иду в Багдад, - ответила та, - чтобы уморить пять тысяч человек». Через некоторое время тот же странник снова встретил Чуму. «Ты сказала, что идешь в Багдад уморить пять тысяч человек, а уничтожила пятьдесят тысяч», - упрекнул он ее. «Нет, - возразила Чума, - я погубила, как и обещала, только пять тысяч, а остальные умерли от страха».

Стресс следует рассматривать как важнейший адаптационный механизм, позволяющий живому существу, попавшему в неблагоприятные условия, сконцентрироваться, напрячь все свои силы и найти оптимальный выход из затруднительной ситуации.

Экзаменационная (тестовая) тревожность

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:
- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Рекомендации, которые помогут вам быть сильнее собственных переживаний:

1. Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Не программируйте себя на неудачу. Психологи утверждают, что, рисуя себе катастрофу, мы тратим на это энергию и силы. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, больший шанс на реальный успех.

2. Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом. Готовясь к испытанию, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.

3. При подготовке к экзамену избегайте многочасовой зубрежки и паники. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроем, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии стресса.

4. Чтобы преодолеть страх, нужно представить, как вы его преодолели. Поэтому во всех мелочах представьте себе - сейчас вы находитесь в ситуации, вызывающей страх, и прекрасно справляетесь со своим страхом. Вы уверенно говорите, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели.

5. Выпишите на листок причины ваших страхов, что именно вас пугает в предстоящем испытании. Это может быть неуверенность в собственных силах, воспоминание о прошлых неудачах и т.д. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что у страха глаза велики, а ваши опасения беспричинны.

6. Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и каждый раз, словно переключая телевизионный канал с фильма ужаса на комедию, уходите от своих других мыслей и страхов.

7. Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах. Это добавит вам уверенности в собственных силах.

Рекомендации классному руководителю

Как помочь детям подготовиться к тестированию

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Самое главное : это снизить напряжение и тревожность ребенка.

Как поддержать обучающегося?

Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Ваш успех – в ваших руках.

Верьте в удачу и в собственные силы, и тогда результат не заставит себя ждать.