

Рекомендации снижения тревоги во время экзамена

- Познакомьтесь с окружающей средой: походите по коридорам ППЭ, осмотритесь, «присвойте пространство», чтобы адаптироваться и чувствовать себя комфортно.
- Перед входом в аудиторию сделайте физические упражнения: махи руками, круговые движения плечами, головой, приседания (по возможности). Это снимет нервно-мышечное напряжение.
- Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями. Входите в класс с уверенностью, что все получится. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте: «Я умный и сообразительный, и у меня все получится!». Постарайтесь сосредоточиться на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их несколько раз.
- Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения: сядьте удобно, глубокий вдох через нос, задержка дыхания и длинный выдох, как будто задуваете свечу.

Дыхательные техники:

- Диафрагмальное дыхание.
- Дыхание с задержкой вдоха. Выдох протяженный, как будто задуваем свечу.
- Дыхание на счет: вдох – на 1-2-3-4- пауза 1-2 выдох 1-2-3-4-5-6 – пауза, вдох... 1-2-3-4-5-6-7-8
- Успокаивающее дыхание: выдох в два раза длиннее вдоха (при тревоге перед экзаменом в течение нескольких минут).
- Мобилизующее дыхание: вдох в два раза длиннее выдоха.

Метод Систематической десенсибилизации (Джозеф Вольпе)

- Необходимо составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию.

Например:

- Я встаю, умываюсь и собираюсь на экзамен. Выслушиваю мамины указания.

- Мы собираемся около школы, разговариваем с друзьями об экзамене. □ Идём к месту проведения экзамена.
- Прохожу регистрацию. Ожидаю у класса начало экзамена.
- Захожу в класс, занимаю своё место, осматриваюсь. □ Выслушиваю инструкцию, правила, получаю тестовые бланки.
- Заполняю титульные листы.
- Приступаю к решению заданий...
- Я всё проверил, сделал все задания, сдал работу.
- Я выхожу из ППЭ с чувством радости и свободы.
- После перечисления всех тревожных ситуаций вам надо представить себя в каждой из них на 5 сек., а затем расслабиться. Важна последовательность!!! После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 сек. Если возникли трудности с представлением – можно еще более детализировать шаги.

Лунная дорожка

Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный, плавный выдох. Представьте себе ночь, берег моря. И вы видите великолепную лунную дорожку. С каждым вдохом и выдохом сделайте эту картинку ещё ярче. Вдох -выдох. Почувствуйте, что ваше сознание – это гладкое водная поверхность, а ваше внимание – это яркий свет лунной дорожки. На лунной дорожке – надпись «Концентрация внимания». И все ваше внимание привлечено к этой надписи. Вдох - выдох. С каждым вдохом - выдохом вы делаете картину еще более яркой. Ваше сознание – это гладкое водная поверхность, а ваше внимание – это лунная дорожка. Мысли приходят и уходят, а вы видите все четче и ярче надпись «Концентрация внимания». Постарайтесь рассмотреть буквы надписи «Концентрация внимания». Почувствуйте, что вы хозяин своей головы, что вы можете управлять своим вниманием. Дыхание медленное, глубокое. Вдох -выдох. Все ваше внимание на надписи «Концентрация внимания». Мысли приходят и уходят, а ваше внимание на лунной дорожке. Вы спокойны, расслаблены, приятное состояние гармонии, покоя. Тело расслаблено, а голова приятно собрана. И еще 2-3 минуты удерживайте внимание на лунной дорожке. Вдох - выдох. Откройте глаза.