**5 способов самоподдержки перед экзаменами**



21.05.2020

Приближается время сдачи экзаменов, и все выпускники, независимо от того, двоечники они или отличники, испытывают волнение перед предстоящими испытаниями. Особенно тревожно от неизвестности: непонятно, в каком формате будут проходить экзамены и к чему готовиться.

Сильные переживания парализуют привычный ритм и делят жизнь на «до» и «после» экзаменов. Перед выпускными испытаниями очень важно не только структурировать в памяти весь материал, но и научиться способам регуляции своего эмоционального состояния.

Психологи **Детского телефона доверия** подготовили 5 способов самоподдержки, которые помогут справиться с волнением и настроиться на экзамен.

***Узнаем истинный страх***

Страх не сдать экзамен или сдать его плохо – это абстрактный страх, последствия неудачи не так фатальны, как кажется. За этим страхом стоят более конкретные и реальные опасения. Так, в беседе с психологами телефона доверия ребята начинают осознавать, что их пугает не сам экзамен, а ответственность за неоправданные ожидания родителей, возможные насмешки одноклассников, а для кого-то низкий балл по ЕГЭ — это крах всех планов на будущее.

Согласитесь, когда известны реальные опасения, то легче управлять ситуацией, поэтому, если вы боитесь, честно задайте себе вопрос: “Чего я боюсь на самом деле?” При честном ответе вы можете узнать о себе много интересного.

Сделайте упражнение-визуализацию: приняв удобное положение и прикрыв глаза, вообразите самый неприятный для себя исход событий после проваленного экзамена: что дальше? Что вы видите? Например, вы идете по коридору после объявления результатов, и все смотрят на вас и шепчутся, обсуждая ваш плачевный результат; или вы слышите крик родителей, которые обещают закрыть вас в комнате до пересдачи; или вы видите себя подметающим улицы, потому что мечтам о ВУЗе и успешной карьере теперь не суждено сбыться. Старайтесь не блокировать приходящие на ум образы, даже если будет очень неприятно — это ваш истинный страх, и получив в своих фантазиях опыт его проживания, вы сможете управлять им.

***Избавляемся от страха***

В этом вам поможет рисунок. Возьмите лист бумаги, карандаши или краски и нарисуйте свой страх. Что у вас получилось? Действительно ли он ужасный? Придумайте его историю: *как зовут, где живет, как давно он появился и когда дает о себе знать, чем питается, что происходит с ним, когда о нем забывают, чем он обычно занят, что делает его сильнее и из-за чего он может уснуть, ослабнуть, исчезнуть.*

Постарайтесь сосредоточиться на своих ощущениях и решить, что вы хотите сделать со своим страхом. Быть может, вы захотите от него избавиться, уничтожив рисунок, а возможно, поймете, что в целом страх адекватный и не кровожадный, и с ним можно договориться, чтобы не мешал. Может быть будет достаточно запереть его в ящике до конца экзаменов. Сделайте со своим страхом то, что считаете нужным, теперь он в ваших руках, вы им управляете.

Данная техника поможет вам снять нервное напряжение, войти в контакт со своим эмоциональным состоянием и главное — взять страх под контроль. Рисунок — это отражение того, что происходит внутри вас. Но это работает и в обратную сторону: то, что вы делаете с рисунком в реальности, присваивается и вашим сознанием. Если вы смогли договориться со страхом или избавиться от тревоги с помощью рисунка, значит, сможете справиться и с внутренними опасениями в реальности.

***Готовим план Б***

Что за план Б и зачем он нужен? Неприятные сцены после провала экзамена вы представляли не просто так. Во-первых, в мыслях вами уже прожита неприятная ситуация, и она теперь вас сильно не пугает. Во-вторых, когда известно, как могут развиваться неблагоприятные события, можно к ним подготовиться.

Так, если вы боитесь осуждения одноклассников, можно продумать, как остроумно отреагировать на их слова; подготовиться к аргументированному разговору с родителями, придумать альтернативу ВУЗу мечты, если вдруг не хватит баллов для поступления. А самое главное, вы подготовите четкий и последовательный план, что будете делать, чтобы сдать экзамен, хоть и со второй попытки. Наличие запасного варианта — один из кирпичиков в фундаменте вашей уверенности в себе при сдаче экзамена, ведь если есть возможность для маневра, то это еще не конец истории.

***Произносим волшебные слова и заклинания***

Страх проработан, запасной план написан, самое время настроиться на успешную сдачу экзаменов.

Для этого за несколько дней перед экзаменом начинайте работать над своими убеждениями и позитивными установками. Мысленно или вслух произносите мотивирующие и подбадривающие фразы: “У меня все складывается наилучшим образом”, “Учеба дается мне легко”, “ Я справлюсь с любым заданием”. Придумайте свои фразы, которые будут заряжать вас позитивом и уверенностью в благополучном исходе.

Кто-то называет это аффирмациями, кто-то позитивными установками. Смысл такой работы заключается в программировании себя на успех.

При выполнении данной техники можно подключать визуализацию, представлять себя во время сдачи экзамена счастливого и радостного, уверенно и спокойно отвечающего на вопросы.

Так же вы можете написать себе письмо поддержки: похвалить себя, поблагодарить за старания и пожелать успехов. Прочтите данное письмо перед экзаменом и зарядитесь верой в свои силы. Это очень важно.

Надеемся, вы понимаете, что аффирмации и визуализация сработают только в том случае, если вы действительно готовились к экзаменам и учили материал. В противном случае надеяться придется только на удачу. А удача, как известно, дама капризная и непредсказуемая.

***Крепко спим перед экзаменом***

Вы очень поможете себе, если в ночь перед экзаменом вовремя ляжете спать и как следует выспитесь. Во-первых, вы подготовите свой мозг к предстоящей работе, и ваши память, мышление, восприятие будут справляться с выполнением экзаменационных заданий гораздо быстрее и эффективнее, чем мозг человека, который всю ночь не спал и теперь воспринимает мир в режиме замедленной съемки. Во-вторых, сон очень важен для усвоения информации.

Переход информации из краткосрочной памяти (помню в моменте здесь и сейчас) в долгосрочную (помню длительное время) происходит именно во время ночного сна, поэтому ребята, которые предпочитают в ночь перед экзаменом выучить все, что только можно успеть, существенно снижают шансы на высокие оценки.

Если из-за волнения вы не можете уснуть, то помогите себе при помощи техник расслабления: примите теплую ванну или душ, выпейте воды с медом, помедитируйте, послушайте спокойную музыку. Данные ритуалы помогут расслабиться и скорее заснуть. А вот зависать в телефоне перед сном категорически не рекомендуем — это произведет бодрящий эффект, а в мозг загрузится ненужная информация. Не засоряйте себе эфир перед экзаменом.

***Помогаем себе при помощи дыхания***

Если во время экзамена замечаете, что волнуетесь, нервничаете или даже паникуете, начинайте правильно дышать.

Сосредоточьтесь на своем дыхании: оно учащенное или вы практически не дышите?

Постепенно возвращайте дыханию спокойный ровный ритм. Можете прикрыть глаза, медленно вдыхайте на 2 счета, затем также медленно на 2 счета выдыхайте. Через несколько секунд переходите на свой привычный ритм дыхания. Дыхательные техники помогают, с одной стороны, перевести внимание с тревожных мыслей в область телесных ощущений, а с другой стороны, нормализовать частоту дыхания, тем самым обеспечив организм кислородом, что благоприятно влияет и на эмоциональное состояние, и на работу мозга, что во время экзамена очень важно.

Не забывайте о грамотном планировании времени при подготовке к экзаменам, чтобы не пришлось работать на износ, не спать ночами и в спешке учить годовой материал в последнюю неделю. Помочь вам в этом могут статьи:

* [Как перестать лениться и начать планировать свое время](https://telefon-doveria.ru/ostanovis-mgnoven-e-kak-perestat-lenit-sya-i-nachat-planirovat-svoe-vremya/)
* [Как перестать прокрастинировать](https://telefon-doveria.ru/obshhie-rekomendatsii-kotory-e-pomogut-pravil-no-planirovat-i-vse-uspevat/,https:/telefon-doveria.ru/kak-perestat-prokrastinirovat/)

Если же все вышеперечисленные техники вам не помогают и страх перед экзаменом настолько парализовал вас, что вы не в состоянии собраться с силами, то вы всегда можете рассчитывать на поддержку **Детского телефона доверия 8 800 2000 122**

<https://telefon-doveria.ru/5-sposobov-samopodderzhki-pered-e-kzamenami/>