## Как справиться с тревогой перед экзаменами.

Скоро экзамен? Холодеют руки, темнеет в глазах, одолевает паника? Знакомо?

У всех разная мотивация к учебе, разные склады характера, а значит, природа волнений и отношение к экзаменам также индивидуальны. Ты можешь переживать самые разные чувства, и все они нормальны:

**1. Паника, когда все падает из рук. Ты ни на чем не можешь сосредоточиться, день экзамена все ближе, а ты не готов, и паника одолевает все сильнее.**

В таком случае надо делить большое на части: не хвататься за все сразу, а распланировать, что учить и в какое время. Начать с первого шага и двигаться постепенно, стараясь не выбиваться из составленного графика.

**2. Комплекс отличника - чтобы тебя уважали, надо быть отличником.**

Прежде всего, нужно себя успокоить, что «четверка» или «тройка» — это не оценка личности человека, а лишь показатель его знаний по определенной теме на данный момент. Полезно соизмерять свою подготовку с подготовкой других людей. Хорошо поучить вместе с однокашниками, поотвечать друг другу билеты. Наверняка выяснится, что твоя осведомленность по предмету ничуть не хуже. Нужно помнить, что у всех есть право на ошибку. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Даже если тебя постиг провал, ты завалил экзамен или сдал его не на желаемую оценку и остался без стипендии, то все еще можно исправить. Да, придется пересдавать или сейчас, или, если хочешь получить красный диплом, позже. Но главное — это приобретенный опыт.

**3. Гонка и зубрежка.**

Зубрежка — это механическое заучивание текстов или формул. Намного лучше учиться с интересом. На самом деле экзамены — это хороший повод, наконец, разобраться и понять, чему ты учишься. К тому же опытные преподаватели часто выше заученных знаний ценят умение рассуждать, мыслить самостоятельно и говорить на заданную тему. Очень важно не устраивать гонку и соблюдать психологическую экологию: делать передышки, физические упражнения, принимать витамины, правильно питаться.

**4. Страх опозориться перед преподавателем и однокурсниками**

Часто наши страхи сильно преувеличены. Важно вовремя услышать свой страх, понять, чего конкретно ты боишься, каким словом тебя можно уколоть, какой преподаватель тебя пугает. После этого стоит использовать специальный психологический прием — **отстранение, или дистанцирование**. Ты как бы смотришь на все со стороны. Потом отстраняешься еще дальше и наблюдаешь со стороны за смотрящим. Если при виде экзаменатора возникает желание убежать, спрятаться или даже выпрыгнуть в окно, то можно использовать **утрирование**. Доведи свой страх до абсурда, представь самое-самое кошмарное, что может сделать тебе этот преподаватель.

Чтобы не падать в обморок при слове «сессия», стоит запомнить **несколько простых правил**, которые облегчат всю учебную жизнь.

1. Пойми, что заставляет тебя чувствовать тревогу. Ты плохо подготовлен? Боишься провалиться? Быть может, виной всему шумиха, раздутая вокруг этого важного экзамена? Игнорируй или даже избегай тех людей, которые склонны поднимать панику по этому поводу.
2. Основательно подготовься. Пиши ответы на каждый вопрос. Повторяй билеты, когда начинаешь чувствовать тревогу – это позволит понять, что ты подготовлен в достаточной мере.Не занимайся зубрежкой, а вникай в суть каждой темы и старайся запомнить материал с помощью личных ассоциаций.
3. Накануне экзамена хорошо выспись, а не сиди всю ночь за учебниками: на свежую голову лучше думается, а утомление — не лучший помощник для памяти.
4. Не повторяй и не доучивай темы в день экзамена. Все, что можно, уже выучено. Повторить все, скорее всего, не успеешь, а в голове останется только то, что успел прочесть утром.
5. Приходить на экзамен лучше в удобной, не броской одежде, не на голодный желудок, но и не объевшись на нервной почве. И ни в коем случае не употреблять никаких допингов, будь то кофе или энергетический напиток, или другая крайность — прием успокоительных препаратов.
6. Не опаздывай! Иначе начнется паника, сердце будет выскакивать из груди, о ровном, спокойном дыхании не будет и речи. Лучше приехать чуть раньше и спокойно настроиться.
7. Не жди под дверью, а иди в первой-второй пятерке. Выучить за час-другой в коридоре все, что не выучил за предыдущие дни, все равно не удастся, но будешь еще сильнее переживать от неизвестности и ожидания чего-то ужасного.
8. Во время экзамена медленно прочти свой билет от начала до конца. Подчеркни вопросы, на которые можешь ответить.
9. Если чувство тревоги и волнения вновь появляется в аудитории, где идет сдача экзамена, можно сделать следующее:
* Постарайся освоиться в кабинете. Для этого выбери для себя удобное место. Обрати внимание на обстановку аудитории, как падает свет, есть ли посторонние шумы. Займи максимально комфортное место.
* Обрати внимание на свое тело, как ты стоишь или сидишь. Важно занять устойчивую позицию. Это тоже помогает справиться с тревогой. Важно научиться чувствовать поддержку из пространства. Если ты садишься на стул, то почувствуй всю поверхность сиденья. Обрати внимание, как твоя спина опирается на спинку стула. При этом важно, чтобы спина была прямой, а стопы касались пола всей поверхностью (не на цыпочках).
* Перед началом ответа можно выполнить еще одно упражнение с задержкой дыхания. Для этого: сделай медленный вдох через нос на 4 счета, затем задержи дыхание на 4 счета, и выдох - на 4-6 счета. Повтори упражнение несколько раз. Внешне это незаметно, а эффект хороший - упражнение быстро помогает справиться с волнением.
* Когда готовишься к ответу, следи за положением своего тела. Важно, чтобы спина была прямая, плечи расправленны. В этом положении воздух легко проникает в грудную клетку, и кислород хорошо транспортируется к головному мозгу.

Если твои тревоги перед сессией слишком интенсивны и продолжительны, можно обратиться за помощью к психологу. Вместе вы сможете найти эффективную стратегию справиться с волнением.