

## Приемы совладания с экзаменационной тревогой\*

**Упражнение «Переименование»** – известно, что зачастую наибольшую проблему вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.

Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным (не «трудное испытание», не «стресс», а просто – «тестирование», или «возможность проверить себя»). Попробуйте сами дать позитивное или нейтральное определение экзамену.

**Упражнение «Разговор с самим собой».** Человека часто пугает неопределенность предстоящего события, невозможность контролировать его ход. Чтобы снизить тревожность по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзаменов – «поговорите с самим собой (можно с родителями, с друзьями) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Спросить себя: а какая реальная опасность кроется в предстоящем событии? Если честно отвечать на этот вопрос, то обнаруживается, что ничего страшного случиться не может: несданный экзамен или плохо сданный экзамен - это не конец света. Итак:

- Какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат?
- Что в этом случае нужно будет сделать?
- Какие преимущества даст высокий балл ЕГЭ?
- Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

Разделите страницу в тетради пополам, запишите:

Трудности экзамена для меня

Пути преодоления затруднений

1...

1...

**Упражнение «Модель успешной сдачи экзамена».** Мысленная репетиция предстоящего экзамена.

Для успешной сдачи экзамена можно создать модель своей сдачи экзамена и «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз. Мысленно проигрывается ситуация предстоящего экзамена, начиная с вечера накануне экзамена и до полного его завершения. (Это помогает снять повышенную тревожность.)

Можно создать в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который:

- Выспался. Правильно позавтракал.
- Приходит на экзамен.
- Получает конверт с заданием.
- Легко получает доступ к ресурсам памяти.
- Пишет четкие ответы на вопросы.
- После чего уверенно, и со знанием дела, все проверяет,
- Сдаёт работу.
- Получает желаемую оценку.

Таким образом, создается своеобразная программа успешной деятельности, которой надо следовать на экзамене.

Это программа путем многократного повторения «закладывается» в подсознание и потом реализуется на деле.

**\*В целом, данные приемы можно «трансформировать» и использовать в различных стрессовых ситуациях.**