

Як подолати невпевненість і стрес перед іспитами.



При підготовці до важливого моменту в житті всі ми відчуваємо хвилювання, не виключенням є іспит. Сьогодні я постараюсь надати тобі деякі поради, що допоможуть перебороти цей страх та зібратись перед іспитом.

1. Перемагаємо негативне мислення. Переживши деякі невдачі в минулому (не зміг вчасно зосередитись на контрольній, розгубився біля дошки, чи просто неправильно відповів на запитання вчителя і після цього отримав погану оцінку і почув, що хтось з однокласників посміявся над цим), ти починаєш думати, що і там, на іспиті «неправильно щось напишу», «не зберу до купи думки», «не згадаю вчасно» і т.д. Давайте із цим боротись! Невдачі з минулого ти маєш залишити в минулому. Те, що ти не встиг зосередитись на контрольній, дає тобі змогу зрозуміти, що треба просто навчитись розслаблятись, щоб зібратись для завдання, згадати, що ти знаєш краще з перелічених завдань і розпочати роботу над ними. Потім поступово, після їх виконання, перейдеш до інших на іспиті. Але для початку, **займися самонавіюванням.** Ми боїмося іспиту тому, що самі обираємо страх. Налаштуйся на позитивну хвилю: «Я розумний», «Я усе знаю», «Я готовий до іспиту». Повторювати тричі на день перед дзеркалом. Адже ми притягуємо те, про що думаємо.

2. Командна підготовка. Інколи в команді готуватись до іспиту краще і не так страшно. **Заручися підтримкою друзів.** Наприклад, оберіть деякі дні для спільного обговорення завдань. Будь впевненим у тому, що друзі тобі допоможуть. Обговори з однокласниками складні для тебе питання, поділись власними міркуваннями щодо цих завдань. Можливо хтось з команди донесе до тебе ту інформацію, яку ти не розумієш із слів вчителя.

3. Готуйся сам. Не відкладай підготовку до іспиту на потім, щоб не лише самонавіювання допомогло тобі його здати. І щоб мати моральне право заспокоювати себе так, як зазначено у одному з попередніх пунктів, варто усе ж вчитися. Часто ми нервуємо і боїмося іспиту, бо наша совість докоряє нам, що ми погано готуємося. Тому будь упевненим у собі та власних знаннях – сумлінно готуйся і будь переконаним, що зробив усе від тебе залежне.

4. Якщо дуже боїшся екзамену можна використати такий психологічний лайфхак «Уяви найстрашніше». Так-так, збулося усе, про що ти подумав. І що далі? Адже це точно не кінець світу. Життя буде продовжуватись. Продумай план «Б»: що ти робитимеш, якщо все-таки трапиться найгірше? Часто ми боїмося, бо не бачимо життя після іспиту. Сходи на консультацію до вчителя, поспілкуйся з ним особисто, поговори з батьками, що ти будеш робити в цьому випадку. Але вір, що це просто план, який тебе підтримає, насправді у тебе точно все вийде!

5. Відпочивай. Сон є дуже важливим. Якщо ти не висипаєшся, то твій страх стає ще дужчим, ти більше нервуєш і не можеш зосередитися на опануванні матеріалу. Тобто усі відчайдушні зусилля вивчити якнайбільше є просто марними. Тому намагайся спати приблизно 8 годин, так ти зможеш прокидатися в хорошому гуморі, й іспит не здаватиметься таким страшним. Підбери собі музику яку ти спокійно можеш слухати, щоб заспокоїтись. Потім, коли почнеш нервувати на іспиті, згадай її і перенеси той настрій і відчуття спокою, щоб перебороти тривожність.

6. Деякі психологічні **рекомендації для розслаблення** перед іспитом:

– постав ноги так, щоб відчути стопою підлогу, подумай, що ти міцно стоїш на ногах. Можна опертися спиною до стіни і відчути, що і вона тебе підтримує, **усвідом свою опору.**

– **масаж зап'ястка** між кісточками, що розділяють четвертий і п'ятий пальці, – це зона, яка відповідає за реакцію на стрес. Можете легенько промасажувати її.

– якщо ти знаєш, що можеш сильно хвилюватись і втратити зв'язок з реальністю, зроби собі **“якір уваги”** – кольорові шнурівки на кросівках, браслет, чи будь який інший яскравий предмет, подивившись на який, ти зможеш повернутися в **“реальність”**.

– **«дихання по квадрату»** “– це одна з найпростіших психологічних методик швидкого заспокоєння. Потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Так треба повторювати хвилин з п'ять або поки не заспокоїшся. Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також тут роль грає і відчуття дотику– людина починає відчувати своє тіло.

–**позіхання** – ще один чудовий спосіб позбутися напруги. А якщо ну зовсім не хочеться позіхати, то помасуй долонями ділянки між вухом та щокою.

7. Не приймай жодних заспокійливих ліків. Іноді так трусить перед іспитом, що складно ручку втримати. Але це зовсім не привід вживати заспокійливі. Вони

подарують спокій на короткий проміжок часу, а потім ти себе почуватимеш сонним і не зможеш сконцентруватися. Тому шкоди може бути більше, ніж користі!

9. Проведи вечір перед іспитом у сімейному колі. Розслабся і насолодися атмосферою цього вечора, забудь про стрес, залюбки смійся та жартуй і вже нічого не повторюй. Ти маєш бути впевненим у власних силах на іспиті, а для цього дозволь власному мозку розкласти всю отриману інформацію по поличках.

10. У день іспиту обов'язково поснідай. Звісно, через переживання шматок може не лізти у горло, але поїсти треба. Правильний сніданок забезпечить тобі заряд бадьорості. Це може бути вівсянка, мюслі, омлет. А от від кави потрібно відмовитись – вона дає лише короткотривалий ефект бадьорості. Краще випий чай із цукром та лимоном.

І на сам кінець хочу побажати: вір в себе та свої можливості та не забувай, що успіх приходить до тих, хто чітко бачить свої цілі і готовий рухатися до їх досягнення.

Ні пуху, ні пера!