

Приемы работы с экзаменационной тревожностью

1. Систематическая десенситизация. Этот метод разработан Йозефом Вульпе заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лестницу» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

Встать утром и выслушать мамины указания.

Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.

Поездка на место проведения экзамена.

Рассаживание по местам.

Получение тестовых бланков.

Заполнение бланков — титульных листов.

Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить с одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления.

2. Приятное воспоминание

Представьте ситуацию полного покоя, расслабленности, попытайтесь сделать ее как можно более яркой, детализированной. Вспомните моменты, когда вы были счастливы. Можно представить конкретное место, которое ассоциируется с состоянием комфорта и покоя. Главное, чтобы образ получился ярким, красочным и вызывал положительные эмоции.

3. Учение с запасом

Уверенность в собственных силах усиливается от понимания своей подготовленности. Суть приема состоит в том, чтобы продолжать изучение материала, даже, несмотря на ощущение полного его понимания. Такая подготовка позволит быстрее и с меньшими усилиями воспроизвести текст на экзамене.

Данный прием часто используют театральные актеры, они настолько хорошо изучают свою роль, что какой бы сильный страх не охватывал их на сцене, слова роли произносятся как бы сами собой.

4. Мысленная тренировка

Представьте ситуацию экзамена во всех подробностях, со всеми возможными трудностями, детально продумывается собственное поведение в ситуации, последовательность действий, при этом необходим контроль за своим эмоциональным состоянием.

Такая предварительная работа перед экзаменом поможет в ситуации настоящего экзамена чувствовать себя более уверенно и спокойно и значительно снизит чувствительность к стрессовой ситуации.

5. Переформулировка задачи

Тревожность в ситуации экзамена часто связана с фиксацией не на цели деятельности, а на собственной личности или результате деятельности (например, "Я не знаю", "у меня не получится", "я стану волноваться и все забуду", "я не сдам экзамен", "что если я не правильно отвечу на вопрос" и т.д.)

В таком случае необходимо сместить акцент с себя или результата на сам процесс деятельности (например, максимально сконцентрироваться и решить задачу, не думая в данный момент о баллах). Очень важно выделить для себя цель (Но, например "хоть как-то сдать экзамены" и "сдать экзамены так, чтобы поступить" совершенно разные цели). Во время экзамена необходимо помнить о конечной цели деятельности.

6. Упражнения для релаксации (дыхательные упражнения)

Снять напряжение можно с помощью дыхания:

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10-20 секунд, сделать выдох.

Сделать обычный вдох, выдох долгий (примерно в 2 раза дольше, чем вдох), затем подышать в обычном темпе.

Упражнение "Воздушный шарик" (сделать максимально возможный вдох, сделать выдох, подышать в обычном режиме)

Упражнение "Кошей Бессмертный" (сделать максимально возможный выдох, подышать в обычном режиме)

Успехов на экзамене!