

Приемы снижения экзаменационной тревожности

Тревожность следует рассматривать как готовность к действию, а не как негативное явление, поэтому важно делать акцент именно на положительных сторонах этого состояния. Экзаменационная тревожность свойственна большинству людей. Самое главное, чтобы она не выходила за пределы контроля, а значит, и не разрушала деятельность.

Положительна сторона оптимального уровня тревожности:

- ◆ она необходима для успешной работы на экзамене;
- ◆ свидетельствует о том, что ситуация значима и результат важен;
- ◆ стимулирует к работе;

Приемы снижения экзаменационной тревожности:

1. Настройка на определенное эмоциональное состояние (работа с образами)

1 шаг – представить образы, связанные с волнением (например, бушующий океан, ветер, определенная музыка или другой пейзаж).



2 шаг – представить образы, связанные со спокойным состоянием (с помощью любых мысленных образов).



3 шаг – представить образы, связанные с побеждающим состоянием (достижением цели).



Работа происходит в воображении, образы представляются последовательно до тех пор, пока уровень эмоционального напряжения не снизится.

2. Приятное воспоминание

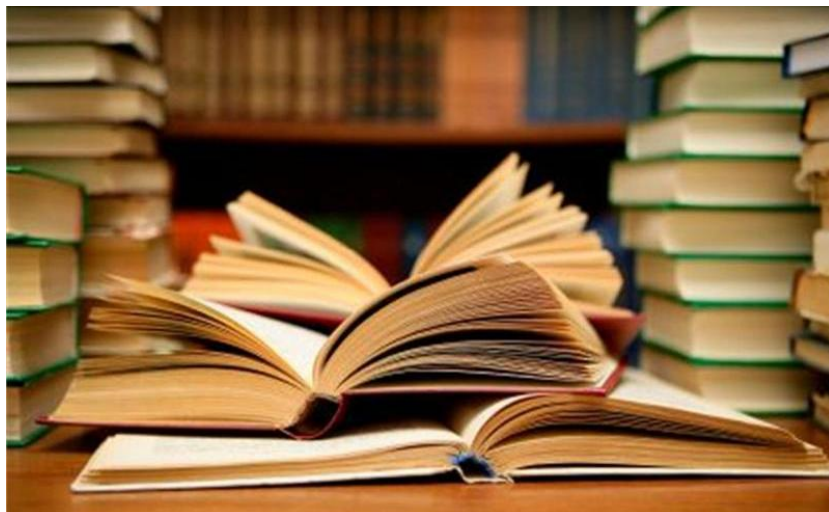
Представьте ситуацию полного покоя, расслабленности, попытайтесь сделать ее как можно более яркой, детализированной. Вспомните моменты, когда вы были счастливы. Можно представить конкретное место, которое ассоциируется с состоянием комфорта и покоя. Главное, чтобы образ получился ярким, красочным и вызывал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

Прием основан на действии механизма отождествления. Работа проводится в три этапа:

1. Представьте образ человека, успешно справляющегося с трудными ситуациями (это может быть литературный герой, герой кинофильма или реальный человек, который успешно справляется с ситуацией экзамена). Важно, чтобы этот образ отражал уверенное, спокойное поведение и успешное разрешение ситуации.
2. Представьте себя в роли этого человека
3. Действуйте в ситуации экзамена так, как бы вел себя герой в ситуации экзамена, и поступайте так же.



5. 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 с ситуации настоящего экзамена чувствовать себя более уверенно и спокойно и значительно снизит чувствительность к стрессовой ситуации.

6. Доведение до абсурда

Представьте ситуацию экзамена в чрезмерно преувеличенном виде (доведите до абсурда). В результате явного преувеличения вы поймете, что ситуация не такая и пугающая, безысходная и вполне может поддаваться контролю.

7. 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.

8. 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 "Кощей Бессмертный" (сделать максимально возможный выдох, подышать в обычном режиме)

