

Упражнения для снятия стресса и тревоги перед экзаменом

Репетиция экзамена. Можно проиграть ситуацию экзамена заранее или побыть в ней в воображаемой форме (метод эмотивного воображения **Вольпе**).

Проговаривание переживаний. Проговорив свои переживания, вы снижаете их интенсивность, получаете поддержку в виде обратной связи, а не подавляете эмоции, которые остаются внутри и разрушают человека.

Техника заземления. Осознанная остановка — остановиться и сфокусироваться на моменте «здесь и сейчас». Что я делаю сейчас? Какие ощущения испытываю в теле? Контакт с реальностью, а также ощущение собственного тела поможет снизить тревогу.

Упражнение «Пять органов чувств». Для того, чтобы сосредоточиться на настоящем моменте, перечислите: 5 вещей, которые видите; 4 вещи, которые слышите; 3 вещи, которых касаетесь; 2 вещи, запах которых ощущаете; какой вкус вы ощущаете.

Работа с дыханием. Сосредоточьтесь на процессе дыхания. Вдыхая и выдыхая, считайте до 5. Удерживайте внимание на дыхании.

Упражнение «Круг моего контроля». Если мы пытаемся контролировать все в своей жизни, то впадаем в тревогу. Если ничего не пытаемся контролировать, то снижается наша эффективность.

Нарисуйте круг и запишите внутри него все, что подвластно вашему контролю: ваши решения, слова, эмоции, желания, правила. За кругом остается то, что не поддается вашему контролю: действия других людей, их поведение, поступки, чувства, мысли.

Проанализируйте свои мысли. Если то, что вас беспокоит, находится в зоне вашего контроля, совершите необходимые действия.

Если вы переживаете о том, что вне вашего контроля, — лучшим способом будет отпустить и перестать беспокоиться об этом.

«Черный список». У каждого из нас существует свой набор тревог и страхов перед экзаменом — это негативные убеждения. Для выполнения упражнения необходимо составить список из своих опасений, а затем напротив каждого пункта написать реальное доказательство противоположного, позитивное высказывание. (*Я не смогу выполнить сложное задание. / Я правильно выполнял такие задания в половине случаев.*)

Самоприказ. Словесные формулы самоприказа играют роль пускового механизма, который запускает нужное поведение: *«Я уверенно и спокойно справляюсь с заданиями. Я могу справиться со всеми заданиями. Я правильно решаю все задания. Я спокоен. Я нахожу правильные решения».*

Упражнения для совладания с тревогой на экзамене

Повернуть голову направо. Одновременно с этим правой рукой «нарисовать» на столе геометрические фигуры. Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение.

Использовать медленное дыхание на 12 счетов: 1, 2, 3, 4 — долгий вдох, 5, 6, 7, 8 — задержка дыхания, 9, 10, 11, 12 — медленный выдох. Сделать так 3–4 раза.

Сильно сжать кулаки и разжать их. Повторить 2–3 раза.

Переключить внимание на какой-то предмет. Мысленно назвать его («*это ручка*»), перечислить 5 его любых признаков («*тонкая, твердая, прозрачная, моя, черная*») и его функцию («*письменная принадлежность*»).

Зевание и смех — противоположность тревоги. Если мы зеваем или нам смешно, это сигнал, что вокруг нас не происходит ничего опасного или тревожного. Можно попробовать вызвать у себя зевок или найти что-то смешное.

Сосредоточиться на реальности, а не на воображении. Попробуйте мысленно описать все, что находится и происходит вокруг, будто вы рассказываете это кому-то, и заметите, как тревога становится меньше.

Рекомендации родителям

1. **Самим сохранять спокойствие.** Родитель напрямую транслирует свое состояние ребенку. Не рассказывать о своих страхах («*Боюсь, ты не решишь этот пример*»).
2. **Не запугивать.** Не пугать себя и ребенка, не фантазировать о провалах, а вернуться в то, что происходит прямо сейчас. Не напоминайте ребенку о сложности и ответственности предстоящих экзаменов — это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не сможет.
3. **Транслировать адекватные ожидания.** Не ставить завышенных требований.
4. **Создать комфортные условия для подготовки,** не мешать ребенку. Не давить на него, нагнетая стресс.
5. **Увидеть сильные стороны.** Вера в возможности ребенка, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, помогают детям осознать не только пробелы, но и свои сильные стороны.
6. **Не допускать перегрузок.** При подготовке нужно обязательно делать перерывы на 10–15 минут. Следить за физиологическим состоянием ребенка. Накануне экзамена — дать отдохнуть и выспаться.
7. **Помочь планировать.** Детально проговорить с ребенком, что ему делать в разных ситуациях на экзамене, которых он боится.

В ситуации паники:

- выйти из кабинета;
- попить воды;
- сжать и разжать кулаки 10 раз;
- посмотреть в окно 7 секунд;
- прочитав задание очень медленно, посмотреть в окно 5 секунд, второй раз медленно прочитать задание.

В ситуации, когда трудно вспомнить материал:

- вспомнить похожие или близкие темы;
- вспомнить, где записана эта тема, в какой тетради, в каком месте на листе;
- в крайнем случае в конце экзамена написать наугад — не оставлять пустых полей.

8. **Конкретизировать.** Рациональное мышление помогает снизить тревогу. В беседе с ребенком необходимо вернуться его из области тревожащих мыслей в состояние «здесь и сейчас», максимально конкретизировать и «сузить» его страхи.

— *Что именно ты сейчас чувствуешь?*

— *Боюсь завалить экзамен.*

— *Почему? Что именно может случиться? На какие именно вопросы ты боишься не ответить? Что значит, попадется неудачный вариант? Какие в нем будут задания?* (Максимально конкретизировать.)

Как можно уточнить ситуацию прямо сейчас? (Например, погуглить ответ на этот вопрос сейчас.) Главное, мотивировать ребенка предпринять какое-то действие безотлагательно.

Закрепление: после того как ребенок предпринял какие-то действия, похвалить его, навести на мысль, что сейчас его эмоциональное состояние улучшилось («*Заметил, что, когда ты нашел ответ на вопрос, тебе стало полегче?*»).

9. **Быть гибким.** Помнить, что есть разные варианты действий, разработать запасной план (пересдать экзамен; взять год на подготовку, пересдать ЕГЭ еще раз; поступить в другой вуз, затем перевестись в желаемый...; выбрать альтернативные вузы).