

"Действенный прием - «Модель успешной сдачи экзамена».

Необходимо проиграть ситуацию экзамена в уме несколько раз. Чем больше, тем лучше. Нужно представить будущее испытание, начиная с вечера накануне экзамена и до полного его завершения. Это помогает снять повышенную тревожность, так как вы «проживаете» эту ситуацию экзамена и с каждым разом чувствуете, как страх и тревога, связанные с ним, уходят.

Закройте глаза, сядьте поудобнее и мысленно представляйте следующие действия:

- \* я хорошо выспался, правильно позавтракал;
- \* я пришел на экзамен;
- \* я получил задания;
- \* я легко получил доступ к ресурсам своей памяти;
- \* я написал четкие ответы на вопросы, после чего уверенно, со знанием дела, всё проверил;
- \* сдал работу;
- \* получил желаемые баллы.

Старайтесь представлять всё наиболее подробно, со всеми деталями и мелочами. Чем больше будете погружаться в этот процесс, тем выше будет эффект. Благодаря этому упражнению создается своеобразная программа успешной деятельности, которой надо следовать на экзамене. Эта программа путем многократного повторения закладывается в подсознание человека и потом реализуется на деле.

В ситуации повышенной тревоги нужно прежде всего сориентироваться в пространстве, то есть вернуться в момент «здесь и сейчас». Можно попробовать сконцентрироваться на предметах, которые вас окружают, обратить внимание на то, сколько сейчас времени, что вы чувствуете в теле. Посмотрите вокруг, назовите (можно про себя) вещи, которые вы видите в комнате, далее можно прибавить к этому различные характеристики этих предметов — цвет, размер и т. п.

Ещё одно упражнение, которое позволяет сосредоточиться на настоящем моменте, называется «Пять органов чувств». Во время его выполнения нужно перечислять ощущения и предметы, которые вы осязаете и видите. Например, пять вещей, которые видите, четыре — которые слышите, три — которых касаетесь, две — запах и вкус которых ощущаете.

Помогает успокоиться и ещё один приём: держите при себе небольшой предмет, чтобы в момент волнения у вас была возможность взять его в руки. Взяв его, сконцентрируйтесь на тактильных ощущениях, на текстуре предмета, температуре, размере, весе. Проговорите мысленно все характеристики этой вещи.

Также снизить уровень тревоги помогает работа с дыханием. Для этого сосредоточьтесь на процессе дыхания. Вдыхая носом и выдыхая ртом, считайте до семи, старайтесь удерживать своё внимание на дыхании. Можно использовать также техники диафрагмального дыхания.

Если перед экзаменом у вас повысился уровень тревоги из-за негативных мыслей о неудаче, попробуйте поймать эти дисфункциональные мысли и оспорить их. Здесь может помочь техника СМЭР — эффективный инструмент когнитивно-поведенческой психотерапии. СМЭР расшифровывается так: С — ситуация, М — мысль, Э — эмоция, Р — реакция. Попробуйте заполнять таблицу с этими параметрами всегда, когда вас охватывает сильная тревога. Ловите свои негативные убеждения и фиксируйте их. А чтобы помочь себе сделать конструктивные выводы, дискутируйте с этими убеждениями. Например, если у вас возникла мысль, что вы точно не сможете сдать экзамен, потому что ничего не знаете, разберитесь, почему вы так думаете. Допустим, вы считаете, что не сможете в ограниченный срок запомнить всю информацию. Поспорьте с этим, обратите внимание на то, что определённые знания, которые помогут сдать экзамен, у вас уже есть.

Затем зафиксируйте вывод, который поможет воспринимать ситуацию более конструктивно. Например: «Я не могу наперёд знать, что точно не сдам экзамен, более того, если я продолжу планомерно готовиться, у меня получится разобраться в заданиях и

запомнить материал, к тому же я всегда могу обратиться за помощью к родителям и учителям».

Снять напряжение накануне экзаменационного дня также помогут:

- \* спортивные занятия;
- \* пальчиковое рисование;
- \* контрастный душ; "

**Практические рекомендации:**

- С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Удачи на экзамене!