Все нервничают накануне экзаменов. Даже очень умные, уверенные в себе люди волнуются в этой ситуации. Экзамен воспринимается как сложная, стрессовая ситуация по двум причинам: 1) Из-за очень больших умственных нагрузок. Главной задачей в сессию является запоминание огромного количества материала за короткий период. 2) Страх самой ситуации экзамена.

При этом некоторая степень страха, когда экзамен не безразличен, но и не представляет опасности, способствует оптимальному закреплению информации и приводит к хорошим результатам. Вследствие чего отсутствие страха перед экзаменом – скорее отрицательный фактор.

Когда человек испытывает напряжение и страх? Тогда, когда он оценивает ситуацию как опасную, а негативная оценка ведет к появлению негативных чувств. Следовательно, образ вашего мышления погружает вас в состояние уверенности или неуверенности, с которой вы идете на экзамен.

Ниже представлены нерациональные, вызывающие негативные эмоции мысли, а также рациональные, спасительные мысли накануне экзамена. Если вы ловите себя на том, что начинаете мыслить нерационально, переформулируйте свои мысли в рациональные!

***Н (нерациональные)*** «Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне просто не хватит времени»

***Р (рациональные)*** «Я должен решить, хочу ли я начать подготовку. Мне не помогут упреки. За каждый день моей учебы я приобретаю все больше знаний. Я сейчас же сажусь и учу, и тогда мне станет видно, насколько я продвигаюсь.»

***Н*** «Я провалю экзамен»

***Р*** «Я не могу знать наперед, сделаю ли я ошибку. Если я буду работать уравновешенно, то я справлюсь со всеми заданиями экзамена.»

***Н*** «Мои родители будут меня упрекать, они будут разочарованы во мне»

***Р*** «Я не знаю, как будут реагировать мои родители. Я приму любую их реакцию спокойно. Неуспех на экзамене – это случайность. Ведь я делаю все зависящее от меня.»

***Н*** «Если я не сдам экзамен, то окажусь на обочине.»

***Р*** «Несданный экзамен не приведет меня на обочину. Это решаю я сам. У меня есть много возможностей направить свою жизнь в нужное русло.»

***Н*** «Я не имею права делать ошибки.»

***Р*** «Я слишком многого от себя требую – не допускать ни одной ошибки. Я никогда не буду слишком совершенным, чтобы никогда не ошибаться. Но я могу постараться делать как можно меньше ошибок.»

Каждый человек должен знать техники расслабления для использования их в трудных жизненных ситуациях. Приведем некоторые из них.

*Упражнения на дыхание.*

Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.

Найди Шодхана. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.

Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

*Мышечная релаксация.*

Если обстановка накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, эти упражнения можно выполнить прямо на месте, практически незаметно для окружающих.

* Сильно напрягите и расслабьте пальцы ног
* Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки
* Напрягите и расслабьте икры
* Напрягите и расслабьте колени
* Напрягите и расслабьте бедра
* Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы
* Напрягите и расслабьте живот
* Напрягите и расслабьте спину и плечи
* Напрягите и расслабьте кисти рук
* Напрягите и расслабьте предплечья
* Напрягите и расслабьте шею
* Напрягите и расслабьте лицевые мышцы

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Представьте, что вы медленно плывете.

Составлено по материалам Серебровой Е.Н., педагога-психолога ГОО «Кузбасский РЦППМС»