

## «Как снизить тревогу перед экзаменом»

Профилактическая беседа в 9-11 классах для снижения уровня тревоги перед экзаменом.

Тревога – является одним из базовых чувств человека и выполняет защитную функцию, предохраняет человека от потенциально опасного поведения.

Эта эмоция возникает в ситуации неопределенности, с ожиданиями чего-то негативного. В отличие от страха, тревогу мы не осознаем. Тревога может усиливаться в ситуациях ограниченного времени и информации.

Как любая эмоция, тревога сопровождается телесными реакциями.

Вопрос к учащимся:

«Ребята, как вы думаете, какими?»

Ответ: Это может быть

1. Учащенное сердцебиение;
2. Потливость;
3. Онемение лица;
4. Приливы жара или озноб;

Либо сочетанием этих телесных реакций.

Вопрос к учащимся:

«Какие способы, чтобы успокоиться на экзамене или до него, вы знаете?»

Ответ:

1. Дыхательная гимнастика (4/4) когда вдох и выдох делятся ровно по 4 сек.
2. Начинать выполнение заданий с того, который для тебя проще.
3. Прогуляться в туалет, ил выпить воды.
4. Прием «Сила паузы», когда в момент возникающей тревоги, взять паузу и посмотреть на ситуацию со стороны, как бы отстраниться от «здесь и сейчас», и поразмышлять;
5. Тревога посещает чаще того, у кого нет системы. Составляйте план действий.
6. «Контроль слов, а, что если...» И уровень тревоги резко снизится. А потом сконцентрировать внимание на том, что ты делаешь в данную минуту.

7. Попробуйте, проиграть наихудший вариант развития события ( А что будет, если я провалю экзамен? Или Что будет, если я не выполню это задание?) и поразмышлять;
8. Аутотренинг, говорить самому себе «Я справлюсь, у меня получится!»

Общие рекомендации по снижению тревоги во время подготовки к сдаче экзамена.

Для того, чтобы тревога не захлестнула вас в неожиданный момент.

Необходимо выработать **полезные привычки** .

1. Как только, вы ощущаете в себе тревожность, начинайте думать о том, как можно разрешить эту сложную ситуацию (а не поддаваться панике);
2. Если вы тревожитесь, постарайтесь найти того, кто выслушает вас и сможет поддержать (мама, подруга, учитель, психолог, и т д);
3. Надеяться на чудо стоит, но гораздо эффективнее будет, если вы проявите упорство и старания в учебе.
4. Совет, выпустить пар, помогает, но дает лишь временный эффект. Лучше научиться контролировать свою тревогу.
5. При подготовке к сдаче экзамена разбивайте большие темы, параграфы, или задания, на под темы. ( Потому что огромные задания кажутся нерешаемыми, и вызывают больше тревоги);

**Практикум:** возьмите чистый белый лист бумаги и выпишите все задания, которые вам необходимо изучить и освоить.

А когда написали, подумайте и укажите в какой срок и каким образом вы его изучите и освоите.