

## Как побороть страх перед экзаменом?

Все нервничают накануне экзаменов. Даже очень умные, уверенные в себе учащиеся со стабильно высокой успеваемостью. 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. Это объективно сложно, поскольку ресурсы нашей психики не безграничны. Но вполне возможно научиться работать в сессию безболезненно и даже с удовольствием, если знать несколько простых правил.

2) Страх самой ситуации экзамена.

В этом случае будет полезен **рецепт 1: представляйте в деталях ситуацию беседы с преподавателем**. Представьте подробно, как Вы с достоинством и интересом отвечаете на вопросы билета, как преподаватель задает Вам дополнительные вопросы, и Вы увлеченно отвечаете на них. Вы видите, что преподавателю нравится диалог с Вами и чувствуете, что общаетесь не просто с человеком, который будет Вас оценивать, а в первую очередь со старшим, приятным и опытным коллегой. Беседа Вам нравится, и, в конце концов, ее результат в виде оценки не имеет значение, а важен сам по себе интересный и увлекательный процесс.

У каждого из Вас будет своя «приятная» картинка, рисуйте ее в деталях периодически во время подготовки к экзамену и в волшебное время перехода от сна к бодрствованию. Это промежуточное состояние, когда сознание уже выходит из дрёмы, но глаза ещё закрыты. Важно не просто увидеть ситуацию со стороны, а прочувствовать момент радостной уверенности и успеха. Тогда мозг и тело запомнят его и в процессе экзамена воспроизведут.

Если Вы чувствуете, что беседа с преподавателем вряд ли доставит Вам удовольствие и картинка успеха не рисуется, то прибегните ко **2 рецепту: разрешите себе бояться!** Поблагодарите Ваш страх за то, что он с Вами. Ведь если его не будет, Вы ничего не будете учить и точно провалите экзамен! Ваш страх нужен Вам, и пусть он будет с Вами и на экзамене. Вы придете туда не с пустой головой, а с багажом знаний и точно найдете, что ответить преподавателю.

Ничего страшного, если Ваш страх вдруг проявиться на экзамене и Вы почувствуете, что вопросы в билете видите в первый раз. Это от нервного перенапряжения: много и долго учили, переволновались. На самом деле, Вы все знаете и помните. Наша память грамотно устроена, если Вы хотя бы один раз недавно в нее что-то основательно засунули и с целью скоро воспроизвести, то непременно достанете эту информацию. Просто сядьте с Вашим билетом, посмотрите в окошко, глубоко вдохните, выдохните, посидите спокойно и информация сама выйдет из глубин памяти. Не напрягайтесь по поводу того, что во время беседы с преподавателем, у Вас будут дрожать руки или Вы почувствуете, что краснеете и Ваша речь не очень внятная. Все хорошо. Все преподаватели с пониманием относятся к волнению студентов, это совершенно нормально, а для большинства даже

приятно: «Волнуется – значит, серьезно относится к предмету и ко мне». Волнуйтесь на здоровье, только не молчите, а рассказывайте то, что написали во время подготовки к ответу. И все будет хорошо! Ваш страх окажет Вам добрую услугу!

И, наконец, **3 рецепт: честно и подетально представьте, что будет, если Ваши ожидания от экзамена не сбудутся.** То есть Вы его провалите, получите тройку или четверку. У каждого из Вас, свои критерии провала. Нарисуйте эту картинку под названием: «Что со мной будет, если не сдам (получу три, четыре)». Что в этой картине самое неприятное, что может случиться, если не сдадите? Когда Вы внимательно эту картинку рассмотрите, то я уверяю Вас, друзья, Вы обнаружите два возможных варианта: 1) «это не так страшно, как мне казалось»; 2) «все действительно плохо, но я к этому готов и точно с этим справлюсь».

И в первом и во втором случае тревога понизится, и на экзамен Вы пойдете бодрыми. Главное, не обесценивайте этот способ, говоря себе: «На самом деле ничего страшного не будет» или «Ой, как страшно! Даже представлять не хочу!» Рисуйте картину и результат Вас порадует!

Друзья мои, успешной и приятной Вам сессии!