

Как победить тревожность?

1. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

- мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.

2. МОТИВАЦИЯ

- важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех. Важна уверенность в том, что все будет хорошо, мысли об экзамене должны быть только позитивные.

3. ПЕРЕИМЕНОВАНИЕ

- наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен»

4. ОБСУЖДЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЭКЗАМЕНЕ И ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ

- обсудить вопросы: 1. Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил её? 2. Как вести себя, если не знаешь ответ?

5. УМЕНИЕ СНИМАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ В ОРГАНИЗМА

- перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.