Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Волнение перед экзаменом играет двойную роль: оно может мобилизовать силы, так как при определенной степени стресса организм мобилизуется, и мозг работает активней. Однако слишком сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют простые психологические способы для того, чтобы справиться с тревогой в ситуации экзамена.

 «Стрессоустойчивость перед важным шагом»

Упражнение «Самое трудное».Участникам дается игрушка и предлагается следующее задание: «Тот, у кого в руках оказывается эта игрушка, должен продолжить фразу: «Самое трудное на экзамене - это…» - и  передать игрушку другому.

Мы знаем о том, что у всех разная степень волнения перед экзаменом, кто-то очень переживает; для кого-то экзамены не являются жизненно важным событием. Для успешной сдачи экзамена нужно сосредоточенное и спокойное состояние. Умеренная тревожность мобилизует силы организма, повышает умственную активность. Однако если волнение мешает сосредоточиться, можно применить навыки управления своими эмоциями.

Мы в течение жизни приобретаем много навыков управления эмоциями: например, все, наверное, знают — если грустно можно съесть шоколад; либо, если какие-то проблемы – можно отвлечься на учебу; физические упражнения снимают стресс. Сегодня мы расширим репертуар методов, которые улучшают эмоциональное состояние и позволяют успокоиться.

Можно сделать несколько психологических упражнений для улучшения навыка регуляции своего эмоционального состояния.

1. Простой, но очень эффективный способ – аутотренинг.   
Слова, несмотря на их нематериальность, имеют силу воздействия, поэтому не нужно накручивать себя и говорить «Все плохо, я ничего не помню, я ничего не знаю» — это настраивает вас на негативный лад, выберите себе такую формулировку: «Все хорошо, я все помню и знаю». Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности.

2. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Давайте попробуем сделать упражнение «Лимон», с помощью которого можно научиться управлять состоянием мышечного напряжения и расслабления:

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Это упражнение можно делать в любой обстановке незаметно для окружающих.

Теперь давайте освоим упражнение для дыхательной релаксации «Растопи узоры на стекле», которое вы также сможете использовать в дальнейшем:

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Медленно выдохните, как будто вы собираетесь растопить снежные узоры на стекле. Повторите упражнение несколько раз.

3. Еще один способ для нормализации эмоционального состояния  - визуализация. Вот один из ее вариантов (включается спокойная музыка):

Сядьте удобно. Закройте глаза и вообразите себя гуляющим по одной из улиц многолюдного и старинного города… Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, салонов одежды, цветочный магазин. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Старинными буквами на нем написано: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.

Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу оказываетесь окруженным полной и глубокой тишины…

Побудьте внутри столько, сколько вам необходимо. Когда захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет в этот Храм тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

Итак, сегодня мы с вами познакомились с некоторыми способами регуляции своего психоэмоционального состояния, которые могут помочь вам при подготовке и сдаче экзаменов.

Сейчас я прошу каждого из вас по очереди  высказаться о том, каково ваше эмоциональное состояние на данный момент, какой способ из рассмотренных нами сегодня, на ваш взгляд, самый действенный, а какой самый простой в применении (участники высказываются).

Вы можете еще раз дома, в спокойной обстановке вспомнить способы снятия стресса, о которых мы сегодня говорили, и выбрать наиболее для вас подходящий.