

## **Как справиться с тревогой перед экзаменами?**

Совсем скоро вам предстоят важные испытания – экзамены. Конечно, многие ребята очень волнуются и тревожатся по этому поводу. И это абсолютно нормально!

Самым неэффективным советом в данной ситуации будет такая фраза, которую часто можно услышать в качестве поддержки: «Не переживай!», «Не волнуйся!». Я сказала, что этот совет неэффективный, потому что каждую эмоцию, если она возникла, обязательно нужно отреагировать, пережить. Тревога и страх это очень неприятные эмоции. Их хочется подавить, сдержать, отвлечься от них. Но любую эмоцию обязательно нужно вывести, иначе она будет удерживаться психикой.

Самый простой способ это сделать - говорить о своих эмоциях, называть их, когда они с вами происходят. Так и сказать: «Я волнуюсь!», «Мне страшно, мне очень тревожно». Когда вы называете эмоцию, напряжение спадает и вы от неё освобождаетесь.

Очень часто в тревоге наше внимание смещается из настоящего в прошлое или будущее. Мы вспоминаем неудачный опыт, сожалеем о чем-то, ругаем себя, думаем «а вот если бы я в тот момент...». Мы рисуем у себя в воображении мрачные картинки развития будущих событий, переживаем, что произойдет что-то для нас нежелательное, не вписывающееся в желаемый сценарий. Из-за этого теряется опора, уверенность в себе, возникают сомнения, ощущения, что надвигается какая-то угроза. Поэтому очень важно зафиксироваться на настоящем. Вернуть себя в настоящий момент можно, например, например, через направление своего внимания на то, что вас окружает.

Почувствуйте, что с вами происходит в настоящий момент, прислушайтесь к себе, к своему телу, как оно реагирует на это состояние.

В тревоге очень действенны способы помощи себе через тело, так как наше психологическое состояние связано с физическим.

Можно выполнить, например, такое упражнение. Сядьте на стул, закройте глаза, переведите свое внимание на дыхание, сделайте вдох на 3 счета, выдох на 7. Одновременно с вдохом сильно сожмите пальцы ног, удерживайте это состояние в течение вдоха, затем с выдохом расслабляйте их. Вы почувствуете, как напряжение уходит из области стоп. Повторите действие на мышцах икр, бедер, рук, пресса и других частей тела.

Тревога – это потеря контроля. Верните себе возможность управлять тем, что вы можете контролировать. Вы можете поставить перед собой какие-то конкретные выполнимые задачи.

Например, спланировать свой день перед экзаменом:

- обязательно выспаться, отдохнуть накануне,
- обеспечьте себе полноценный белково-углеводный завтрак. Шоколад перед экзаменом пользы не принесет,
- заранее подготовьте документы и запасные гелевые ручки,
- во время экзамена пейте воду.

Я желаю Вам успехов и «Ни пуха, ни пера!»