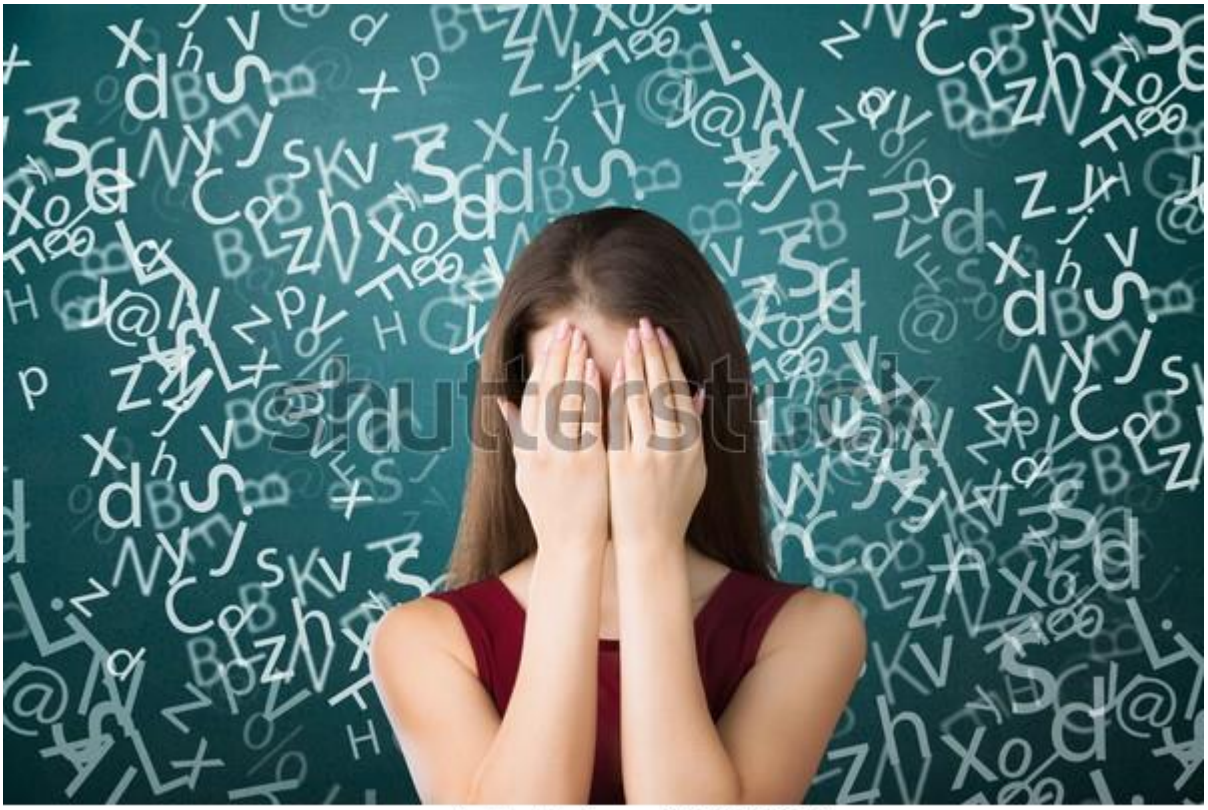
Поради учням, як знизити тривожність перед іспитами?



Чим ближче до іспитів тим більше наростає внутрішня напруга та тривожність. В такому стані надзвичайно важко ефективно вчитися, запам'ятовувати матеріал та поглиблено готуватися. Вся енергія організму, весь ресурс йде на те, щоб справитися зі станом тривоги і сил вже не вистачає ні на навчання, ні на спілкування з друзями та батьками. Тому, щоб покращити свій емоційний стан, можна виконати наступне:

1. Зробіть свої установки позитивними

У період інтенсивної підготовки дуже важливо слідкувати за внутрішнім голосом і тим, що він каже. Негативні установки по типу: «Мені треба було працювати більше, вчитися краще», «Напевне, я просто дурний і ніколи не зможу це вивчити», змінювати на продуктивні та позитивні установки: «Я довго готувався, тому впораюся із завданнями», «Я розумна і цілком можу опанувати цей матеріал», «Навіть якщо не складу тест на максимум, це не кінець світу».

2. Подивіться в очі страхові

Подумайте, які теми є найскладнішими для вас, що ви пропустили і чого боїтеся найбільше. Ці «слабкі місця» треба визнати і взятися за них у першу чергу. Тому за місяць до іспиту віддайте перевагу найстрашнішим запитанням — їх треба приборкати зараз, а не в останню ніч перед тестом.

3. Уявіть свого «монстра тривожності»

Коли всередині вас голос тривоги і стресу звучить все гучніше, можна спробувати відділити його від себе і персоніфікувати: «О, це знову ти, Монстре тривожності? Я знав, що ти десь причаївся і скоро даси про себе знати». Якщо дати форму, подобу, ім'я власному страхові, це допоможе його приборкати. Зрештою, з тим потворою можна домовитись: «Поговоримо пізніше, зараз я зайнятий підготовкою до іспиту».

4. Створіть спеціальний «графік підготовки»

Зберіть увесь матеріал, який маєте опанувати чи повторити до іспиту, і розбийте його на менші частини:

- намагайтеся цілковито концентруватися на тому, що вивчаєте саме зараз;
- генеруйте запитання після перечитування підручника чи конспектів — так ви подумки систематизуєте матеріал;
- візуалізуйте інформацію в таблиці, графіки чи mind-maps;
- чергуйте навчання і короткі перерви;
- не спокушайтесь на довгі відрізки часу для «втикання у відоси» чи інших непродуктивних пожирачів часу.

5. Змініть власне сприйняття тестової тривожності

Що відбувається з тілом, коли ми стресуємо: серце стукає швидше і сильніше, пітніють долоні, а в животі «літають метелики». А що ми відчуваємо, коли переживаємо захват? Те саме! Тож наступного разу, коли відчуватимете, що вас накриває хвиля передіспитової тривоги, спробуйте подивитись на це інакше: можливо, це насправді відчуття захвату і нетерплячість показати свої знання.

6. Уявіть сам іспит

Якщо у вас уже був досвід дуже нервових іспитів, варто спробувати «практику уявляння»: подумки намалюйте себе під час тесту — як ви спокійно увійшли в кімнату, сіли за стіл, вирішуєте одне за одним усі завдання. Така уявна репетиція — дієвий інструмент боротьби зі стресом, Уявляйте, свій власний спокій, упевненість, відчуття успіху, щоб ваш мозок справді вам повірив.

7. Знайдіть свою техніку релаксації

Пригадайте будь-яку іншу подію, що змушує вас хвилюватися, окрім іспиту — спортивне змагання, виступ на сцені, промова. Як ви зазвичай себе заспокоюєте? Існує безліч технік релаксації:

- напружувати м'язи на 10 секунд, а потім розслабляти: при цьому треба концентрувати свої думки саме на м'язі, і рухатися поступово від одного до іншого;
- дихати діафрагмою: це повільне глибоке дихання, коли спершу ви наповнюєте повітрям живіт, далі груди, потім шию, а видихаєте дуже плавно і рівно.

8. Подолайте тестову тривожність самими тестами

Перемогти тестову тривожність, практикуючи складання тестів — одна з найефективніших стратегій. Що більше тестів (онлайн, тренувальних, імітаційних з певного предмета) ви складете, то більш звичним і буденним стане саме тестування. Вправляйтесь у тестах доти, доки не відчуєте, що відповідаєте на запитання природно і невимушено.