

## Практические приёмы и упражнения по преодолению страха перед экзаменами у выпускников школы

Хенцигер, доктор ;-)

### Негативные образцы мышления в случае страха перед экзаменами

Только для школьников, а не для студентов.

Школьники, имеющие страх перед экзаменами, описывают свои проблемы часто как что-то, что с ними случается и их преодолевает. Я, со своей стороны, вижу в этом активную работу организма с результатом «страха перед экзаменами». Человек, ощущающий страх перед экзаменами, имеет внутренние и отчасти неосознанные стратегии (образцы мышления) вырабатывать и сохранять его (этот страх).

Если спрашивать о прежних попытках решения, то чаще всего можно узнать только о попытках, которые приносили мало пользы (напр. брать себя в руки,...).

#### В связи с этим у меня возникают следующие вопросы:

- Что я должен сделать, чтобы у меня появилась проблема «страха перед экзаменами»? или

- Откуда организм знает, когда он точно должен реагировать в виде появления симптомов страха?

Следующие стратегии не придуманы, я с ними познакомился во время работы с соответствующими школьниками, про-

верил их, и считаю очень эффективными, если речь идёт именно о появлении страха перед экзаменами. То, что мы представляем себе, и то, что мы сами себе говорим, организует наши образцы мышления. И таким образом вполне возможно, что ты найдёшь что-то, что может относиться и к тебе:

- Человеком овладевает страх перед экзаменами, и он не может ничего сделать против этого страха.

- Поставь себе цель, обязательно контролировать свою нервозность (трепетание предсердий, потные руки, красное лицо и т.д.) и пойми, что ты в этом нервном состоянии цели не достигнешь.

- Во время экзамена ты должен сам ощущать своё волнение, борись с ним, т.к. ты можешь справиться с этим только в спокойном состоянии («Не будь таким нервным!»).

- Настоятельно осознай, что ты можешь справиться со своим страхом только прилагая для этого все усилия.

- Скажи себе: «Ты должен обязательно справиться!», одновременно думая «Так не пойдёт!».

- Думай, прежде всего, о материале, который ты не знаешь.

- Если даже ты много учил, ты знаешь, что невозможно знать всё и что возможно именно это тебя и спросят.

- Определив ошибку, ты будешь дальше работать с удвоенной скоростью, чтобы наверстать то, чего наверстать уже невозможно.

- Помни о том, что ты не должен терять время.

## РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

### Практические приёмы и упражнения по преодолению страха перед экзаменами у выпускников школы (совпадает с названием статьи! — прим. верст.)

Негативные последствия страха перед экзаменом можно будет преодолеть, если неоднократно преодолеть подобную ситуацию заранее!

Так, например, представь поочерёдно следующие ситуации и постарайся справиться с ними, находясь дома, в своей комнате, или попроси временно не беспокоить тебя.

Выбери для начала ситуацию, наименее неприятную для тебя, попробуй успокоиться и преодолеть страх и волнение и только тогда приступай к следующей фразе. Продолжай, представляя всё более и более неприятные ситуации.

Представь себе, что в одном из заданий ты не знаешь какую-либо часть, и тебе кровь ударяет в голову и ты более не в состоянии управлять собой, тебе кажется, что ты этого *точно* не знаешь!

Представь себе, что учитель ищет именно то, что ты не учил.

Представь себе, что ты слышишь голос своего учителя, который говорит: «Этого мало!».

Ты уверен, что учитель точно хочет, чтобы ты обязательно «пролетел».

Представь себе, что все соученики смотрят на тебя, именно когда ты ничего не знаешь.

Представь себе, что соученики будут смеяться над твоим ответом.

Представь себе (в ярких красках и с громким звуком), что твои родители будут в ужасе, и разочарованно реагировать, когда ты сообщишь им о «проколе».

Нарисуй себе картину (как можно более красочную), как другие будут комментировать твою неудачу.

Представь себе, что от этого экзамена зависит всё твоё будущее.

Думай о том, что ты в принципе не веришь, что ты сможешь достигнуть своей цели.

*Прочитав всё это, несмотря на то, что это только наиболее часто встречающиеся стратегии мышления, ты возможно заметишь, как важно развивать и другие образцы мышления, которые приведут и к другим переживаниям.*

### Ментальная подготовка к экзамену

Если эта тема тебя интересует или возможно ты уже когда-то думал о том, что без страха перед экзаменом ты смог бы достичь лучшего результата, тогда тебе помогут формы позитивного мышления.

#### 1. Что такое страх перед экзаменом?

Очень просто сказать, что это что-то подобное логической ошибке. Это касается того,

- что ты думаешь (например, «я обязательно должен это сделать!») и...

- как ты об этом думаешь (например, что будут говорить другие, катастрофа в ярких тонах).

И то и другое оказывают решающее влияние на тебя, твоё мышление, чувства и действия; естественно и на то, что ты должен знать на экзамене или контрольной работе.

**Вариант позитивного мышления:** Я представляю себе образно в (ярких) красках, как я достигаю свою цель!

## **2. Как ты ощущаешь страх перед экзаменом?**

Может быть, ты плохо спишь ночью перед экзаменом, или утром ты не можешь есть, или у тебя потеют руки, твой пульс учащается, у тебя внутренне беспокойство и т.д. Всё это является симптомами стресса, твой организм реагирует как на мнимую опасность.

**Вариант позитивного мышления:** Если ты неспокоен, то это совсем нормально и означает: я ясно отдаю себе отчёт в том, что делаю!

## **3. В чём состоит «опасность» страха перед экзаменом?**

От контрольной работы или экзамена может зависеть многое и естественно хочется добиться положительного результата. Особенно затруднительно, если человек говорит себе: «Я должен с этим обязательно справиться!!!», В этом уже заключается одна из логических ошибок, которая перемешивает собственное мышление и чувства.

**Вариант позитивного мышления:** Я даю то, что могу дать. Не больше, и не меньше. Это нормально.

## **4. Что такое экзамен?**

Во время экзамена должны воспроизводиться приобретённые знания. Чаще всего мы боимся возможных негативных последствий, связанных с неудачной сдачей экзамена. Если я концентрирую свои мысли и чувства на этих последствиях, то я более сосредоточенно думаю о ещё не наступивших последствиях, а не о материале, которым я должен заниматься.

**Вариант позитивного мышления:** Перед экзаменом и во время него я думаю только о материале, а после экзамена о последствиях!

Ниже ты найдёшь текст, в котором приведены способы избежать некоторых важных типичных логических ошибок. Текст предусмотрен для дней перед экзаменом или контрольной работой. Чем чаще он может действовать на тебя, тем интенсивнее твоё сознательное и неосознанное мышление учит, как это делается.

Текст является общим предписанием с достаточной свободой действий, чтобы можно было внутренне адаптировать его к собственной ситуации.

В него включены некоторые гипнотерапевтические элементы, которые должны поддерживать этот процесс.

Сначала спокойно прочитай текст и почувствуй, как он на тебя действует. Естественно, он может показаться тебе несколько непривычным или ты сразу же почувствуешь, что он касается и тебя. Каждый человек приобретает свой собственный опыт и у каждого человека свой способ учёбы.

Попробуй воспользоваться им и получи свой собственный опыт. Для тебя будет неожиданным, когда ты заметишь, что начинаются изменения. Если у тебя есть доверенное лицо, готовое оказать тебе помощь при подготовке, то попроси его прочитать текст очень медленно и спокойно с паузами (при абзацах). Тебе будет потом намного легче понять мои слова.

Сядь в удобное и тихое место, где ты можешь расслабиться. Поставь обе ноги на пол и почувствуй надёжное и знакомое место и твёрдый пол под своими ногами. Если тебе легче, то ты можешь закрыть свои глаза. Ты можешь делать это упражнение сегодня или завтра.

**РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ****Предложение текста для  
внутренней подготовки  
к сдаче экзамена или  
к заданным на дом урокам**

Спрашивая себя, что же сейчас настанет, можешь настроиться на то, что научишься кое-чему особенному. Каждый человек накопил опыт, которым он может пользоваться. И каждый человек учится по-своему.

Можно поудобнее располагаться в кресле. И сделав глубокий вдох и выдох, можешь себе позволить всё больше и больше расслабляться.

Едва слыша или смотря то или иное снаружи, ощущаешь, как твоё восприятие всё больше направлено внутрь, и в том числе замечаешь свой вдох и выдох, вдох и выдох, вдох и выдох. И с каждым дыханием можешь отдыхать немного больше.

И чувствуешь в себе внутреннюю потребность, которой можешь глубже предаваться. И так может быть, что тебе уже любопытно, какое изменение будет вызвано твоим подсознанием. И может быть, что твой разум ещё считает, что дело не выйдет, твоё подсознание уже знает, что дело само собой сдвинется с места. А подсознание понимает то, что сознание не понимает.

И как у любого человека есть место, где он чувствует себя особенно хорошо, у тебя тоже есть такое место, вроде бы излюбленное место, где бы оно ни было.

А представь себе, что в мыслях сейчас пойдёшь к этому месту и

- можешь увидеть то, что там видно;
- услышать то, что там слышно;
- ощущать, что там ощутимо, и может быть, даже...
- обонять то, что там обоняемо.

И поскольку это действительно хорошее место, где можешь прийти в себя, ты просто будешь на несколько времени рас-

полагаться здесь, в то время как в мыслях ты далеко. С одной стороны ты опять погрузишься во все связанные с этим местом впечатления, а с другой стороны твоё бессознательное мышление сейчас может обращаться к совсем иным делам. Таким образом, ты можешь отдаваться мыслям о прошлом, в частности о тех или иных требованиях, с которыми ты справился, хотя они для тебя совсем не оказались из легких. При том не важно, сколько лет тебе было, мало или много ли лет тому назад это случилось. И найди время на то, чтобы перенестись в ту или иную ситуацию тех времён. Познавай себя, как ты был в той ситуации и как справился с ней. Возможно, что кое-что тех времён воссоздаётся в памяти, что ты тогда мысленно говорил себе до, во время и после этого требования. И вполне возможно, что сейчас больше знаешь о том, что тогда помогло тебе справиться с требованием. Но также возможно, что никак не можешь себе толком объяснить, как твоему бессознательному мышлению удалось помочь тебе справиться. Иногда разум наш понимает, а иногда только наше подсознание знает.

Иногда люди рассказывают о том, что отец или мать или хороший друг говорили им: «Ты не подведёшь!» «Ты справишься!» Так же, как для нас требования уже позади, они у нас ещё и впереди, в т. ч. в виде экзаменов и заданных на дом уроков. И знаешь, что можешь справиться с ними, так же как знаешь, что тратил несколько времени на то, чтобы подготовиться к ним.

Как любой человек и ты помнишь ситуации, когда ты что-нибудь ещё не сумел, а потом всё-таки освоил. И знаешь ты, настолько хорошая подготовка может помочь сдаче экзамена. И знаешь ты, что не обязательно знать всё для сдачи экзамена!

Так же как, возможно, с тобой бывает и сейчас, может случиться и вовремя сдачи экзамена, что с одной стороны иное из заданий хорошо вспомнишь, а с другой стороны кое-что в данный момент уже не сохранишь в памяти. Это совершенно нормально,

В то время как часть твоего восприятия занята экзаменом, другая часть дальше пребывает в этом приятном месте. А ты это чувствуешь.... И подобно сбору ягод, тут сорвёшь первую, там другую и так далее. И так ты шаг за шагом набираешь нужное количество баллов. А при сборе ягод также бывает, что подчас придётся поискать несколько времени, пока не нашёл следующие ягоды. Будешь поменять место, просто пойдёшь немного дальше, потому что знаешь, что ягоды ещё будут. И ты тоже знаешь, что твоя цель не состоит в сборе всех ягод, а в наборе требуемого количества баллов. И всё, что превышает установленное количество баллов, считается подарком, как особое, щедро выращиваемое ягодами место. Собирая ягоды, замечаешь, как твои чувства сосредоточатся на ягодах, листьях и стеблях, и как ты умеешь точно различать между ними. При этом конечно временами бывает, что в состоянии концентрации ясно отдаёшь себе отчёт в том, что делаешь и немного беспокоишься. Это свидетельствует о том, что твоё бессознательное мышление через твоё тело предоставляет тебе много своих сил. И ты вспоминаешь ту или иную деталь, можешь прыгать от детали к определённым отношениям. И если увидишь то или иное своим внутренним зрением, можешь и слушать себя, как своим внутренним голосом говоришь и формулируешь свои мысли. И ты знаешь как звучит свой голос, если он тебе нравится. И сейчас опять замечаешь, что находишься в этом приятном тебе месте, и отдаёшь себе отчёт в том, что

добиваешься возможного, что хочешь отдавать все свои силы, не больше и не меньше. Хорошо понимаешь, что на многое, хотя и не на всё можешь сам повлиять.

Ты свой вклад сделаешь, и это будет достаточно. И ты также знаешь, что всегда несколько путей ведутся к цели. Ты замечаешь, что проникнулся новой верой в себя и в свои способности, в своё сознательное и бессознательное знание. И пожнешь плоды своего труда. Ещё побудь немного времени в этом приятном месте, которое для тебя может служить источником новых сил. Здесь ты чувствуешь себя хорошо, ощущаешь своё внутреннее спокойствие, сопровождающее тебя до самой сдачи твоего экзамена. Здесь ты чувствуешь себя в полной безопасности и здесь ты знаешь: «Ты не подведёшь!»

Вернувшись, почувствуешь себя свежим бодрим. Если можешь, возвращайся, глубоко вдохни и выдохни, выпрями свои руки и ноги и освой, где бываешь.

Всего доброго!

*Материалы российско-германского семинара «Школа без стресса» подготовлены методистами ЛПП ОМЦ ЮОУО ДО г. Москвы.*

Источник: <http://www.methodcenter.ru/PSY/spm1.doc>