

Справяне с нервност и изпитна тревога

Много ученици изпитват страх, когато им предстои изпит. Това може да е класна работа в училище или по-късно, напр. шофьорски изпит. Тогава децата или младежите са много нервни и изпитват страх, че ще забравят наученото или че са научили нещо погрешно. Добрата подготовка може да помогне за овладяване на нервността.

Ето няколко съвета от ученици:

„Понякога съм нервен/а точно преди или по време на класна работа, респ. изпит, дори изпитвам малко страх. Тогава се успокоявам, като ...“

- ... поставям ръце на корема си, поемам няколко пъти дълбоко въздух и усещам дишането си.
- ... се успокоявам, че мога да се справя с всичко.
- ... не се опитвам да говоря с приятелите си за всичко, което съм научил/а; в противен случай просто се изнервям, изпадам в несигурност или паника.
- ... пия малко вода.
- ... се разтягам и протягам, усещам контакт със земята.
- ... правя няколко физиономии, усмихвам се или се прозявам.
- ... си напомням за моите способности и силни страни.
- ... си спомням за момент ситуация, в която съм бил/а спокоен/а.
- ... си казвам: „Това е сценична треска и е напълно нормално. По този начин тялото ми показва своята готовност.“
- ... вземам със себе си талисман за късмет (напр. малка плюшена играчка). Това ми дава усещане за сигурност.
- ... смуча малко гроздова захари и така „храня мозъка си“.

Поговорете с детето си и го уверете, че ако резултатът не е толкова добър, светът няма да свърши и винаги има друг начин да постигне целите си. Подкрепете го!