

Як впоратися із хвилюванням і тривогою перед іспитом

З наближенням іспиту чимало школярів відчувають страх. Це може бути як перед контрольною роботою у школі, так і пізніше, наприклад, перед іспитом із керування транспортним засобом. У цих ситуаціях діти й молодь дуже хвилюються та бояться, що забудуть вивчене або що вивчили не те, що потрібно. Добра підготовка може дещо зменшити рівень хвилювання.

Ось декілька порад від учнів.

«Іноді я відчуваю хвилювання чи навіть невеликий страх безпосередньо перед контрольною роботою чи іспитом або під час них. Тоді я заспокоюю себе так:...»

- ... кладу руки на живіт, роблю декілька глибоких вдихів і видихів і слідкую за власним диханням.
- ... кажу собі, що мені все під силу.
- ... намагаюся не говорити із друзями про те, що я все вивчив(-ла); інакше я просто почну нервувати, відчувати невпевненість або панікувати.
- ... п'ю декілька ковтків води.
- ... потягуюся всім тілом, намагаюся відчути підлогу під ногами.
- ... роблю гримаси, посміхаюся або позіхаю.
- ... згадую про свої здібності та сильні сторони.
- ... згадую момент чи ситуацію, у якій почувався(-лася) розслабленим(-ою).
- ... кажу собі: «Це «страх публічного виступу», що є цілком нормальним явищем. Моє тіло демонструє готовність працювати».
- ... беру із собою талісман на щастя (наприклад, маленьку м'яку іграшку). Це дає мені відчуття безпеки.
- ... смочу щось солоденьке, аби «підгодувати мозок».

Поговоріть зі своєю дитиною та запевніть її, що навіть якщо оцінка буде невисокою, кінець світу не настане, і що досягнути бажану ціль завжди можна різними шляхами. Підтримайте її!