

РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ: Как снять тревожность и поддержать во время экзаменов

Отделение сопровождения замещающих
семей

ГКУ «СРЦН Камышловского района»



Тревога перед важным событием в жизни, например, перед экзаменом, — это нормальное явление. Но важно уметь справляться с этим состоянием и вовремя принять меры, чтобы оно не переросло в затмевающий разум страх или даже панику.

Тревога — это ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, неудач, опасности.

Физиологически это проявляется в учащенном сердцебиении, сбивчивом дыхании, расширении зрачков, проблемах со сном и аппетитом.

Механизм тревоги направлен на повышение выживаемости и адаптивности к опасностям окружающего мира. В основе тревоги лежит инстинктивное осторожное поведение. Выброс адреналина, сопровождающий тревогу, помогает мобилизоваться и преодолеть сложность, опасность. Такой механизм спасал наших далеких предков от различных опасностей окружающего мира. Однако жизнь современного человека куда менее опасна, тем не менее механизм возникновения тревоги не изменился. **Тревога — это нормально. Но в современном мире излишняя тревожность скорее «портит» жизнь, чем помогает к ней адаптироваться.**



«Хорошая» или «плохая» тревога?

Признаки «хорошей» тревоги: Помогает мобилизовать силы и решить проблему. Не мешает обычной жизни (интересы, общение, режим дня, сон, аппетит и т. д.).
Кратковременна.

Признаки «плохой» тревоги: Не помогает решить проблему, а вводит в состояние «обездвиживания», паники. Мешает вести обычную жизнь, есть нарушения сна, аппетита, общения. Длится долго и не прекращается естественным образом.

Что не нужно делать при тревоге?

- * Игнорировать тревогу.
- * Избегать своих чувств.
- * Скрывать тревогу от близких.
- * Быть самоуверенным.
- * Пускать все на самотек.
- * Ругать, обвинять источник тревоги (экзамен, родителей, учителей и т. д.).
- * Вводить себя в еще больший стресс (не есть, не спать, не отдыхать).
- * Пуститься во все тяжкие зависимости — алкоголь, переедание, долгий сон, игры, сериалы и т. д.

Наша задача — подготовить себя к экзамену психологически. Если бросить все на самотек, то есть вероятность, что организм будет подвергаться слишком большому стрессу, и после него будет сложнее восстанавливаться.



«Экзамен — всего лишь один из этапов, и жизнь на этом не закончится. Важно принять свою ответственность и понять, что никто другой за вас экзамен не сдаст».

Как психологически подготовить себя к экзамену?

- Признаться себе по-честному в том, что испытываете тревогу и страх, что боитесь.
 - Превратить неопределенность в определенность.
 - Найти внутри себя страхи и признать его.
- Действовать заранее. Прожить заранее свои переживания от неудачи, выявленный страх.
 - Подготовить себя и свое тело к экзамену.
- Планировать. Заранее выявить пугающие сценарии и к каждому придумать реальный план действий.
- Сделать все то, на что реально можно повлиять. И принять то, на что невозможно повлиять.
 - Держать связь с реальностью, заземлиться. Тревога и страхи уносят нас в виртуальную реальность в голове. Важно научиться заземляться, связываться с телом.
 - Включать критическое мышление. Важно научиться задавать себе правильные вопросы и убирать иллюзии. **Сильная тревога может быть только в моменте реальной угрозы жизни! Все остальное — иллюзия, неправда. Сам по себе экзамен — это не угроза жизни.**
- Расслабляться. Любая тревога — это напряжение всего организма. Мобилизация нужна в моменте, а заранее напрягаться и подвергать себя стрессу — это обессиливать себя и свою психику, выводить себя из строя заранее. Научитесь расслаблять свое тело в первую очередь.
- Найти человека, который безоценочно выслушает ваши тревоги и страхи, — того, которому вы доверяете. Выстроить новые нейронные цепочки.
 - Создайте себе условия, приближенные к экзамену.



«Когда вы проходите экзамен в состоянии тревоги — ваш организм занят другим делом. На важное дело не остается сил. Но экзамен завершится, а жизнь продолжится! Вы уже многое сделали для того, чтобы подготовиться к этому испытанию. Ваша жизнь не закончится после экзамена!»

Упражнения для снятия тревожности

Дыхание: Сделайте 5-10 глубоких вдохов и выдохов на одинаковый счет. Например, вдох на счет 5, затем пауза на 5, выдох на 5.

Тело: Потрясите ногами и руками, как будто сбрасываете с них что-то; Потряситесь всем телом, потанцуйте; Топочите ногами для ощущения своих стоп; Потрите мочки ушей; Расслабляйте тело (сжимайте и разжимайте ладони).

Внимание на звуки: Закройте глаза и услышьте окружающие вас звуки. Слушайте их около минуты, считая про себя.

Внимание на предметы: Закройте глаза, сделайте дыхательное упражнение. Откройте глаза и зафиксируйте первые 5 предметов.

Совет родителям: В этот период очень важна сердечная поддержка вашим детям, помощь в развеивании иллюзий, снятии давления и напряжения. Окружите их заботой. Видя и чувствуя вашу уверенность, дети тоже будут ощущать себя увереннее. Покажите, что ваша любовь не зависит от сдачи экзамена!



Как справиться с тревогой?

- 1. Зафиксируйте, что вы в тревоге и направьте на нее свое внимание.** Нужно сказать себе, что это нормально – это ваше состояние, которое указывает на что-то, в чем необходимо себе помочь.
- 2. Спросите себя, что именно вы испытываете, когда тревожитесь?** Какие у вас ощущения, мысли, чувства, что вы начинаете делать? Собирайте информацию о себе, чтобы определить точки помощи.
- 3. Определите из-за чего именно вы тревожитесь?** Какие причины у вашего состояния?
- 4. Выделите точки помощи для себя и запишите их.**
Новые обстоятельства, беспокойство насчет того, что недоработал, ожидание критики, Физическое состояние – телесные ощущения, напряжение в теле, Страшные картинки развития событий, Состояние неопределенности, неуверенности в себе, отсутствия опоры и потеря контроля, страх.
Невозможность подготовиться лучше из-за моего состояния.
- 5. Подумайте, что поможет вам справиться или снизить состояние тревоги по каждому пункту.**



Физические упражнения для снятия тревоги

дыхательные упражнения с акцентом на выдох или задержку дыхания для снижения содержания кислорода в крови и, вследствие этого, выработку адреналина, который поддерживает тревогу.

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.

ацепитесь взглядом за любой предмет: сумка, молния, телефон, баннер и т. д. На этой вещи нужно сконцентрировать свое внимание, подробно рассматривать ее, отмечать цвет, форму, состав, думать, как она оказалась в этом месте. Посвятите этому занятию не менее 5 минут.

Можно также использовать медленный счет до 10, 100, 1000, последовательное отнимание от одного числа другое.



Нужно всегда помнить, что в сильных переживаниях снижаются наши когнитивные способности. Мы забываем то, что знали, нам трудно запомнить новую информацию, теряется способность мыслить логически. Поэтому сначала нужно помочь себе успокоиться и снизить волнение и только потом пытаться усваивать новый материал или отвечать на вопросы.



**Что важно сделать для себя после экзамена
(вне зависимости от его результата):**

Поблагодарить себя!

Дать отдохнуть психике и телу (сон, отвлечение).

Проанализировать опыт (что получилось, что нет).

Заякорить пройденный этап (это завершилось, позади!).

Не ругать за нежелательный результат;

Чего делать не следует: Пить алкоголь, переедать.



**УСПЕХОВ
на
ЭКЗАМЕНАХ!!!**

