Рекомендації психолога старшокласникам
"Як подолати тривогу й хвилювання у стресовій ситуації екзамену"

Тривога і хвилювання перед екзаменом – явище відоме майже всім. Але хвилювання буває різне. Одних воно мобілізує, інших доводить до стану паніки. Щоб зменшити рівень тривоги й хвилювання на екзамені можна використати такі прийоми самонастроєності й аутотренінгу.

1. Самонаказ або прийом „лобової атаки”. За допомогою спеціально підібраних словесних формул, які вимовляються з почуттям гніву, ви повинні сформулювати своє ставлення до екзамену.
2. Кілька разів повторюйте слово або кілька слів. Які викликають тривожний стан: „екзамен”, „білет”, „учитель”. Цей прийом треба використовувати доти, доки слово не перестане асоціюватися з станом тривоги.
3. Включення. Якщо людина спостерігає й переживає драматичні ситуації інших людей. Більш скрутні, ніж її, вона починає дивитися на власні труднощі зі станом тривоги.

Література:

Казанцева К.Ю." Випускні іспити".Психолог.2003. №2.