

Как преодолеть страх перед экзаменами

Данная статья предназначена для студентов ВУЗов, но не только для них. Данная статья полезна и для тех, кто уже давно окончил ВУЗ. Так как экзамены, а точнее их аналоги преследуют человека на протяжении всей его жизни.

Прежде чем приступить к рассмотрению способов борьбы с предэкзаменационным волнением, перечислим причины страхов перед экзаменами.

Главной причиной страха являются мысли человека о предстоящем экзамене и его последующем провале. Разум человека при этом рисует картины провала в самых ярких тонах, человек начинает испытывать панику, стыд, чувство позора – все так, будто бы это уже произошло с человеком в реальности. Тогда человек начинает всерьез сомневаться в собственных способностях успешно сдать экзамен, и даже начинает подумывать о собственной неполноценности.

Когда человеком овладевают подобные мысли, он теряет способность принимать правильные обдуманые решения, человек теряет покой, его тело начинает трясти от волнения. Возможно, кто-то заметит, что переживание – естественная реакция человека на важные для него события, в исходе которого он заинтересован, но не уверен на 100 %, что все решится успешно для него. И это действительно так – если от ваших действий зависит ваша судьба, вы переживаете. Тем не менее, одно дело, когда человек способен контролировать свой страх, и совсем другое, когда страх мешает человеку жить, подчиняя себе волю человека. Человеку свойственно думать, что страх вызывает сам предстоящий экзамен. На самом же деле страх связан с тем, что человек думает об экзамене, и какую степень важности для него имеет экзамен. Все просто – чем уровень значимости экзамена для вас выше, тем сильнее ваш страх потерпеть неудачу. Если же вы знаете, что экзамен это лишь небольшая часть вашей жизни, и если вы его сдадите не так, как вам бы

этого хотелось, то мир от этого не перевернется, вы тем самым излучаете уверенность в собственных силах и легко этот экзамен сдаете.

Страх вызывает не сама проблема, а восприятие человеком последствий в случае неудачи, и степень важности проблемы для человека.

Итак, как же нам справиться с основной причиной страха перед экзаменом – с негативными мыслями?

1. Мысли могут быть либо рациональными (соответствуют реальности) и иррациональными (не соответствующими реальности). Для того чтобы определить, является ваша мысль рациональной или иррациональной, задайте себе 2 вопроса:

- Отвечает ли моя мысль фактам?

- Помогает ли мне моя мысль вести и чувствовать себя так, как я хотел бы, либо она напротив, мешает мне?

Теперь, после того как человек определил, какие из его мыслей являются рациональными, а какие – иррациональными, он должен сформировать новые рациональные мысли, и поставить их на место иррациональных. Человек должен формировать мысли, помогающие ему достигать успеха, а не мешающие этому. Эти мысли должны:

- отвечать действительности;

- помогать человеку вести и чувствовать себя именно так, как он хочет.

2. Не пытайтесь избавиться от своего страха мгновенно. Страх – это естественное состояние человека перед экзаменом, которое подкрепляется иррациональными мыслями, регулярно крутящимися в голове человека. Под влиянием положительных рациональных мыслей страх должен уступать свое место уверенности и спокойствию. До тех пор пока позитивные рациональные мысли прочно не закрепятся в вашем сознании, им будут руководить иррациональные мысли, и тогда от страха вы не сможете избавиться.

3. Используйте позитивные представления. Уединитесь в тихой комнате, ложитесь на кровать, закройте глаза и представьте себе процесс

экзамена, который вам предстоит сдать. Представьте, что экзамен проходит именно так, как вам и хотелось. Представьте как вы свободно и уверенно отвечаете на каждый вопрос преподавателя, как, довольный собой, протягиваете ему зачетную книжку, и преподаватель с радостью ставит вам наивысшую оценку. Далее представьте, как вы выходите с аудитории, вас поздравляют ваши сокурсники. Далее вы приходите домой, и в вашу честь организовывается вечеринка, а ваших родных переполняет чувство гордости за вас. Далее вы собираете все ваши учебники и раскладываете их в шкаф, после чего, довольные собой, делаете все личные дела, которые вы были вынуждены отложить на время экзамена. Метод позитивных представлений очень прост в применении и крайне эффективен, так как все о чем вы думаете, как известно, рано или поздно становится частью вашей жизни. Так пускай же частью вашей жизни станет только хорошее, а все плохое остается в прошлом.

4. Не создавайте вокруг экзамена чрезмерный ажиотаж. Большинство студентов наивно полагают, что от того как они сдадут экзамен зависит их дальнейшая судьба. Сознайте, что это суждение неверно. История знает множество примеров учеников-двоечников, которых в классе считали недоразвитыми, и которые впоследствии стали выдающимися людьми, вписав свое имя в историю (Альберт Эйнштейн, Исаак Ньютон, Томас Эдисон).

5. Пишите шпаргалки. Не секрет, что когда человек не просто читает текст, а еще и записывает его на бумаге, он лучше запоминается. Именно поэтому вы можете написать шпаргалку, но не пользоваться ей на экзамене. Когда вы будете более уверены в том, что знаете материал, вы будете спокойнее во время сдачи экзамена.

6. Не бойся преподавателя. Очень у многих страх перед экзаменом связан с боязнью не самого экзамена, а лица, принимающего этот экзамен – преподавателя. На самом деле, каким бы авторитетом не пользовался преподаватель, он остается обычным человеком, таким же, как и студент. И

чаще всего преподаватель не заинтересован в том, чтобы “валить” студента, так как он сам отчитывается перед вышестоящим руководством за уровень успеваемости, и массовая неуспеваемость студентов может служить поводом, чтобы усомниться в профессионализме преподавателя.

7. Аутотренинг. Перед экзаменом отойдите на пару минут в тихое место, и повторяйте про себя “Я смогу”, “У меня все получится”, “Я все знаю и легко сдам экзамен”. Очень многим людям это прекрасно помогло настроиться на нужный лад и сконцентрироваться исключительно на экзамене, не думая о посторонних вещах и не переживая напрасно.

И, самое главное, приведите в порядок свои мысли – они должны быть позитивными, и связаны исключительно с экзаменом. Как уже отмечалось ранее, советы, описанные в этой статье, могут быть успешно применены не только при подготовке к экзамену, но и при предоставлении отчета руководству компании, прохождении собеседования, публичных выступлениях.