

Как преодолеть страх перед экзаменами?

Тест оценки страха перед экзаменами

Успехи деятельности зависят от ситуации, в которой эта деятельность осуществляется, от способности и мотивации человека, который ее осуществляет. Как психологическая установка по отношению к себе и к экзамену, так и знания, наличие навыков работы играют значительную роль. Этот тест должен вам помочь и показать, в каких областях у вас имеются трудности и на что вы должны особенно обратить внимание.

1. При мысли об экзамене я вижу, как я провалился.
2. Я часто думаю, что у меня плохая память.
3. Учителя при опросе всегда ловят меня на том, чего я не знаю.
4. Когда меня вызывают, у меня всегда пустая голова.
5. Я позволяю себя отвлекать во время занятий.
6. Я ставлю себе цели обучения, но не могу их удержать.
7. Я постоянно отодвигаю выполнение учебных заданий до последнего.
8. Я считаю лишними всякие рабочие планы.
9. При подготовке к экзаменам не должно быть свободного времени на отвлечения.
10. При мысли об экзамене у меня появляются неприятные ощущения в животе.
11. За день до экзамена я не могу найти себе место.
12. Я не могу расслабиться. Перед экзаменами у меня бессонница.
13. Я не могу сконцентрироваться.
14. Я не могу больше читать книг.

Проблемы мотивации и как вы можете с ними справиться

Проблема: Вы бросаете через короткое время книги в угол, т.к. думаете, что вы глупы и это бесперспективно, и вообще вы все равно провалитесь на экзамене или получите плохую оценку.

Решение: Скорректируйте вашу установку. Скажите себе:

"Все эти сомнения мне не помогут. Напротив. Тем самым я только себя парализую и создам себе еще больше трудностей. Я не ясновидящий и поэтому не могу знать, как все получится на экзамене. Шанс сдать экзамен все-таки будет больше, если я сейчас сяду и буду учить, вместо того, чтобы сходить с ума. Я делаю все, что от меня зависит".

Проблема: Вы чувствуете внутреннее сопротивление против необходимости готовиться к экзамену, поскольку вы себе постоянно внушаете, что вы должны учиться, и вас мучают угрызения совести, если вместо учебы вы занимаетесь чем-то для вас приятным.

Решение: Вы говорите себе: «Я не должен учиться, если мне не хочется. Но поскольку я очень хотел бы сдать экзамен, то я принимаю решение учиться, даже если мне это не доставляет большого удовольствия. Разнообразие очень важно. Я могу себе вполне осознанно предусмотреть в моем рабочем плане время для расслабления. Мне ничего не дает - постоянно только учиться. Это неэффективно. После паузы я смогу еще лучше готовиться к экзамену".

Проблема: Вам не доставляет удовольствия учиться.

Решение: Представьте себе, какой выигрыш вы получите, если успешно сдадите экзамен. Нарисуйте преимущества сдачи экзамена самым яркими красками. Подумайте о том, что экзамен и связанные с этим усилия в обозримом времени будут позади, и что эта пара недель или месяцев

тоже окажутся позади. Затем садитесь за письменный стол.

Проблема: Вы все отодвигаете вашу подготовку к экзамену до тех пор, пока страх провалиться на экзамене становится больше, чем чувство нежелания поработать.

Решение: Вы относитесь к людям, которые мотивируют себя страхом. Это совершенно не спасительная стратегия, потому что вы учитесь, исходя **из** негативных чувств. Скажите себе вместо этого: «Я с сегодняшнего дня сажусь и готовлюсь. Тогда у меня каждый день будет чистая совесть, я смогу быть горд собой. Если подготовку к экзамену я буду постоянно отодвигать, то это вряд ли меня будет украшать».

Проблема: Вы себе говорите, что до сего момента не слишком много сделали для экзамена, и что уже поздно догонять, и поэтому вы обязательно провалитесь на экзамене.

Решение: Вы говорите себе: «Я уже не могу вернуть того, что было, т. к. я недостаточно учился. Вместо того, чтобы тратить время на упреки себе, я лучше начну прямо сейчас. Каждый день на счету. Я приложу максимум усилий, чтобы в оставшееся время, насколько это возможно, подготовиться. До тех пор, пока я не сдаюсь, у меня остается шанс не проиграть».

Проблема: Вы постоянно теряетесь в тех случаях, когда при подготовке к экзамену наталкиваетесь на те места, которые вы не понимаете. Вы тогда сомневаетесь в себе и в вашем разуме.

Решение: Говорите себе: «Без паники. Ты, возможно, и не Эйнштейн, но если ты не будешь терять головы, то ты это еще усвоишь. Если нет, тогда спроси кого-нибудь. Если ты что-то не сразу понимаешь, то это еще не катастрофа. У тебя есть время в этом разобраться».