

Приемы совладания с экзаменационной тревожностью

1. Приспособление к окружающей среде.

Перед ЕГЭ нужно побывать в кабинете, где будет проходить тестирование, осмотреться на местности. Педагогам – пригласить учителей, которые будут присутствовать в экзаменационной комиссии. Цель этой встречи – демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

2. Переименование.

Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

3. Разговор с самим собой.

Для того, чтобы снизить тревожность по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самим собой (с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?