

СТРАХ ЭКЗАМЕНА.

Что такое страх?

Страх – неприятное и очень мучительное чувство, которое возникает из-за какой-то смутной угрозы или неминуемой опасности.

Такая опасность может быть реальной, действительно существующей, или выдуманной, плодом нашего воображения, может быть незначительной, вызывающей у нас лишь небольшую тревогу, или настолько сильной, что приводит нас в ужас. В любом случае мы не любим испытывать это чувство страха, даже если оно защищает нас от опасности или удерживает вдали от неё.

В чём же опасность страхов?

В сознании человека отражение страхов разнообразно, и нет ни одной психической функции, которая в этом состоянии не претерпевала бы изменений. Главным образом это относится к **эмоциональной сфере**, где каждое чувство окрашивается тревожной окраской. Обычно страх поглощает значительную часть эмоций, и их начинает просто не хватать для выражения других чувств. Всё это ведёт к потере положительных эмоций – смеха, радости, спокойствия, чувства удовлетворённости от жизни. В таком состоянии у человека возникает постоянная тревожность, неуверенность, неспособность радоваться чему – либо, замкнутость. Человек не только неуверен в себе, но и недоверчив ко всему и каждому. Сам страх постепенно подрывает уверенность в себе, в своих силах, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Человек как бы заранее программирует себя на неудачу и часто терпит поражения, всё больше и больше убеждаясь в своей неспособности и никчемности. Всё это выявляет несостоятельность человека и отражается как острая психическая травма.

Страх также влияет и на **мышление**. В состоянии тревоги оно становится всё более быстрым, беспорядочным, а при чувстве страха и медлительным. Мышление теряет свою гибкость и постоянно подвергается каким-либо сомнениям и опасениям. В такие моменты главные вещи становятся незаметными, а на первый план выдвигаются второстепенные.

При длительном воздействии страха искажаются и эмоциональная сфера человека, и мышление, отношение окружающих самим ребёнком уже воспринимается всё более неадекватным образом. У человека создаётся ощущение, что его видят не таким, какой он есть на самом деле, его не понимают и постоянно осуждают. Всё это указывает не только на тревожное состояние человека, но и на его **мнительность**.

В школьном возрасте, особенно в старших классах, у школьников развивается страх перед экзаменами. Одна из старшеклассниц так описала свой страх: «Я очень боюсь сдавать экзамены, испытываю такой страх, что у меня пропадает голос, трясутся и холодеют руки. Даже если я знаю материал,

говору сбивчиво, теряю мысль». Дело в том, что в этом случае страх так силён, что блокируются определённые центры головного мозга.

Страх – это наш сторож, который предупреждает человека об опасности (потребность в безопасности у человека от природы). Однако если «стражник» берёт над нами верх, это уже очень серьёзно.

Кто из нас, будучи маленьким ребёнком, не испытывал различные страхи? вспомните, как мы боялись оставаться в тёмной комнате, или какие ужасные призраки преследовали нас порой в густом лесу, представлялись в вечерних сумерках? Прошло время, и давние страхи исчезли, рассеялись навсегда, но, к сожалению, появились новые, и это тоже осложняет нашу жизнь.

Чувство страха – это нормальная защитная реакция, основанная на инстинкте самосохранения.

Ещё страх – это тот же стресс! Существует множество приёмов, как справиться со стрессом. Если вы испытываете страх, надо попробовать научиться его контролировать. При стрессовых ситуациях нарушаются функции организма, кровоснабжение мозга – мы хуже соображаем. Во время такой ситуации нужно просто подумать о своём дыхании (что позволит вам сознательно его контролировать): посчитать до «10» на вдох и на выдох, на «8» нужно задержать дыхание, при этом постарайтесь не думать об экзамене, переключить всё своё внимание на счёт.

Можно предложить другое упражнение. Возможно, больше поможет оно. вспомните, что делает черепаха во время опасности... Покажите черепаху, напрягите все мускулы и «вдохните» их все внутрь себя, затем расслабьтесь и так повторите три раза.

Во время страха в кровь выбрасывается адреналин (для мобилизации организма) – попробуйте его «истратить». Например, попробуйте приподнять себя на стуле вместе со своим телом. Конечно, поднять не удастся, но вы хотя бы немного успокоитесь.

Есть ещё совет. Если вам даётся время на подготовку, в том числе и письменную, так и читайте уверенно по своим записям, тогда ваша речь станет более спокойной и последовательной, ведь это на экзаменах никто не запрещал. Будьте уверены, опытному преподавателю всегда понятно, кто списал текст, а кто написал его сам. Для того чтобы преодолеть страх перед слушателями, нужно чаще выступать на публике (участие в семинарах, диспутах, делать доклады – это тоже тренировка).

А также запомните, что преподаватель тоже человек, он понимает, что вы волнуетесь, и войдёт в ваше положение.

Умейте всем страхам в лицо рассмеяться. Лишь собственной трусости надо бояться!