

## **ПРИЕМЫ СНЯТИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

### **1. Приспособление к окружающей среде**

Мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги – члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.



### **2. Переименование**

Зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно регулировать ход мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

### **3. Разговор с самим собой**

Можно порекомендовать учащимся поговорить с самим собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена лично для меня и как их облегчить?