



**Справиться
я со
страхом
поможет
"звонок
другу"**



Если совсем не дается диалог с самим собой и страх мешает ясно мыслить, представьте себе, что бодаете не вы, а ваш друг. Как бы вы стали его успокаивать? Какие приводить аргументы? Как бы вы опровергли его уничтожительные суждения о самом себе? Его пессимизм?

Вы сами удивитесь своему красноречию и убедительности. Остается только вспомнить, что ваш друг — это вы сами.

Вот увидите, как только вы обдумаете пораженческие мысли и найдете в них изъяны, страх пойдет на убыль. Вы просто напомните себе, что экзамен по алгебре — это только экзамен по алгебре, а не проверка вашего права жить и называться человеком, даже если от него зависит получение аттестата



**4 способа
справиться со
страхом перед
ЕГЭ/ОГЭ**



Упражнение "И что тогда?"



Все очень просто: отталкиваясь от ужасающей мысли, задайте себе вопрос "И что тогда?", ответив на него, задайте снова, и так несколько раз.

Например, хорошая ученица, которая собирается на филфак, переживает: "Кошмар. Я получу тройку по математике". — "И что тогда?" — "Это будет единственная тройка в моем аттестате!" — "И что тогда?" — "Это очень обидно — тройка. Ведь она останется навсегда, уже не исправишь!" — "И что тогда?" — "Да... В общем, ничего. Досадно, но не смертельно. Кому на филфаке интересна моя оценка по математике? По крайней мере не стоит таких переживаний".

Что делать, если боишься экзамена? Для начала — не ругать себя за этот страх. Все нервничают перед любым ответственным испытанием, даже взрослые, сильные и уверенные в себе люди переживают перед выходом на новую работу, перед защитой диссертации, перед свадьбой.

Страх заставляет нас собраться, мобилизовать все свои ресурсы, показать лучший результат, на какой мы способны. Вам приходилось, наверное, слышать, как люди, испугавшись, развивали невиданную скорость, пролезали в очень узкие щели, взлетали одним махом на высоту своего роста. Поэтому не стоит стремиться избавиться от страха вообще: как и все, что дано нам природой, он имеет свое назначение и может быть полезен.

Но есть и другой страх — парализующий, обесиливающий, от которого ноги становятся ватными и язык прилипает к гортани. Причем страдают от него часто именно те, кто учится неплохо и боится скорее не получить хорошую оценку, чем провалиться совсем.

Прислушайтесь к себе, какими мыслями сопровождаются приступы страха? "Я ни на что не способен, даже алгебру хорошо сдать", "Я опять провалюсь, как всегда"...

Наверняка что-то вроде этого. Эти мысли могут проскакивать так быстро и быть такими привычными, что вы их почти не замечаете. А если все-таки "поймаете за хвост", то опровергнуть их вам очень трудно. Вы скажете себе: "А что, я ведь действительно плохо знаю алгебру, я и правда не блещу талантами, родители и в самом деле расстроятся".

Ухватите такую порождающую страх мысль покрепче, еще лучше — запишите ее или расскажите человеку, которому вы доверяете: другу, сестре, папе. А теперь попробуйте оценить ее здраво и критически. Действительно ли вы ни на что не способны?