

Как снять тревожность во время аттестации

Кто напуган - наполовину побит.

А.Суворов

Аттестация - это как раз та ситуация, когда действовать надо по принципу «Помоги себе сам». Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления тревожности во время аттестации. Выбери из них - которые сочтешь наиболее эффективными для себя.

1. Не бойтесь волнения. Некоторое волнение перед аттестацией даже полезно. Оно способствует мобилизации сил организма. Переживать только из-за того, что волнение мешает вам собраться, не стоит. Даже великие музыканты волнуются всякий раз, когда выходят на сцену.

2. Пользуйтесь собственной системой запоминания. Запоминайте так, как удобно вам. Кто-то читает себе вслух. Кто-то любит, чтобы его слушали. Кто-то любит обсуждать прочитанное и приглашает близкий для совместных занятий. Ваш организм сам подскажет оптимальный способ подготовки. А захотите отдохнуть – отдыхайте!

3. Не зубрите в ночь перед аттестацией. В ночь перед аттестацией лучше пораньше лечь спать. Перечитывать материал бесполезно – лучше дайте организму передышку, а своей голове – время разложить знания по полочкам.

4. Учитесь рассчитывать время. Тревожность во время аттестации часто возникает из-за того, что человек не укладывается с подготовкой в отведенное время. Поэтому лучше заранее продумать, как вы будете готовиться, тогда вам будет проще сконцентрировать свое внимание.

5. Умейте расслабляться. Если вы предчувствуете, что от волнения у вас в голове возникнет сумбур, попробуйте проделать следующее упражнение. Дышите медленно, спокойно и глубоко. Закройте глаза, откиньтесь на спинку стула и считайте: 2 до пяти на вдохе и до семи – на выдохе. Через пару минут приступайте к работе.

6. Проведите репетицию. Многие люди прекрасно знают материал, но теряются, когда приходится формулировать мысли вслух. Прорепетируйте дома. Расскажите материал близким, попробуйте сходу ответить на дополнительные вопросы.

7. Никаких транквилизаторов. Откажитесь от любых успокоительных таблеток. Помимо вреда для здоровья, они затормаживают мыслительные процессы и замедляют реакцию. Лучше есть шоколад, который действует как антидепрессант. Витаминные комплексы тоже полезны, но принимать их лучше заранее.

8. Думайте о хорошем. Если постоянно думать о предстоящих трудностях, вы заранее настроите себя на неудачу. Психологи утверждают, что мы получаем то, о чем усиленно думаем, программируя себя на конечный результат. Поэтому чаще вспоминайте о своих удачах и победах, говорите себе: «Все будет хорошо!»

9. Оденьтесь удобно. На аттестационное мероприятие оденьтесь просто и удобно. Не нужно, чтобы вы отвлекались на неприятные ощущения от того, что вам жарко, прохладно, жмут новые ботинки...

10. Выходите заранее. Очень важно выйти из дома с большим запасом времени. Если будете торопиться, то начнете паниковать еще в дороге. Лучше прийти пораньше, поболтать с коллегами и понять, что волнение свойственно всем.

Далее еще некоторые советы... Нередко прохождение аттестации является не столько проверкой компетентности педагога, сколько мощным психологическим испытанием. Многие переживают очень сильное волнение, страх перед возможным провалом. Ведь от успеха во время прохождения аттестации зависит будущее...

Подготовка к аттестации зачастую требует длительного сидения за компьютером, чревата нарушением режима отдыха и работы, сопровождается эмоциональным перенапряжением. Как следствие, нервная система работает на пределе.

Тревожность во время аттестации вызывает целую кучу побочных эффектов. Это расстройства работы органов пищеварения, бессонница, тревожность, чрезмерное потовыделение.

Таких неприятных состояний можно избежать, если научиться правильно, организовывать своё время и владеть собой.

Дисциплина и организованность уменьшает тревожные состояния.

Две главных условия успеха во время аттестации — хорошее владение материалом и умение владеть собой.

Чтобы хорошо пройти аттестацию, нужно начать готовиться заранее, а не откладывать всё на последнюю ночь. Поэтому, необходима **хорошая организация времени**, выделенного на подготовку.

Помогут простые советы.

1. Напишите список всего, что Вам нужно выучить и сделать.
2. Составьте график изучения и выполнения нужных работ.
3. Старайтесь выполнять его в точности, не отвлекаясь на посторонние дела. Если Вы хорошо освоили материал, это придает уверенность. Вы более спокойны и не так сильно ощущаете тревогу перед аттестацией.

Советы владения собой. Но, даже хорошо подготовившись, можно плохо пройти аттестационное занятие по причине большого волнения, нервозности. В таком состоянии кажется, что все знания просто вылетели из головы, не получается правильно сформулировать свои мысли.

Поэтому важно научиться владеть собой, быть сосредоточенным, внимательным, спокойным.

1. **П**омогут упражнения по релаксации. Чтобы снять нервное напряжение во время подготовки к экзамену, периодически уделяйте 10-15 минут для расслабления.
2. **Ф**изическая активность помогает избежать тревогу перед экзаменом. Рекомендуются уделять немного времени для пробежек, езды на велосипеде, плавания. Это поможет отвлечься, вернуть способность к концентрации внимания, улучшит память.
3. **С**пасает смех. Не теряйте чувство юмора, учитесь шутить. Смехотерапия поднимает настроение, снимает напряжение, активизирует работоспособность и сообразительность.
4. **П**сихологи предлагают использовать технику «Созидающая визуализация». Лежа в постели, перед сном расслабьтесь и постарайтесь представить себе, как Вы сдаете экзамен. Мысленно прокрутите в уме, как зайдёте в аудиторию, как получите задание, как спокойно и сосредоточенно будете его выполнять. Настройте себя на успех. Когда наступит момент сдачи экзамена, Вы будете более спокойны.
5. **П**еред аттестационным занятием нужно хорошо выспаться. Поэтому с вечера не затягивайте. После обеда не употребляйте кофе, крепкий чай, колу, шоколад. Хорошо помогает успокоиться нервной

системе такой напиток: в стакане теплой воды растворите чайную ложечку мёда, можно добавить сюда немного лимонного сока.

Правильное питание уменьшит побочные действия тревожности.

Самое главное — не допустите обезвоживания организма. Следите, чтобы в день Вы выпивали не менее одного-полтора литров воды. Как профилактика быстрой утомляемости и стресса, рекомендовано употреблять воду, богатую магнием. В период повышенной умственной и эмоциональной нагрузки очень важно правильно питаться.

В рационе обязательно должны быть овощи, постное мясо, рыба, жирных сортов: лосось, тунец. Отдавайте предпочтение блюдам, содержащим сложные углеводы. Это каши: гречневая, рисовая, овсяная, макароны.

Не забывайте есть свежие фрукты, по возможности выпивайте хотя бы стаканчик свежего сока в день.

Накануне аттестационного мероприятия важно употреблять на ужин блюда, которые не будут мешать здоровому сну. Это может быть овощной салат, рагу с рыбой или птицей. Полезным будет и ужин, состоящий из молочных блюд. Например, йогурт с крекерами, творог с фруктами, молоко.

Не рекомендуется кушать на ночь блюда из жирного мяса, копченостей, колбасные изделия, сосиски. А также сладости, острые блюда, продукты, содержащие много крахмала, консервы.

Хорошо отдохнув и вооружившись позитивным настроением, Вы точно сможете победить тревожность во время аттестации перед экзаменом и достичь желаемого успеха!

Внимательно прочитайте рекомендации психологической поддержки, выберите полезные советы...

Желаем успехов!!!