



До экзаменов – рукой подать. Кто-то успеет окончить школу, повеселиться на выпускном, влюбиться, поссориться и помириться, а потом мобилизоваться и сдать вступительные в вуз. А кто-то просидит за учебниками, но экзамены провалит...

В основе любого волнения – страх. При творческом волнении – микродоза страха, помогающая раскрыться. А в ином случае – макродоза, парализующая мозг и тело. И если малая толика страха даже полезна, то состояние «ступора» отравляет жизнь.

Откуда страхи?

При поступлении в учебное заведение крайне важна мотивация абитуриента: его это устремления или желание угодить родителям, пытающимся воплотить в ребенке собственные нереализованные мечты. В последнем случае вчерашний школьник разрывается на части, пытаясь оправдать родительские надежды и соблюсти личные интересы. Более сильный духом открыто протестует против давления старшего поколения, а слабый – заболевает. Включается бессознательный саботаж, излюбленная реализация которого – болезнь.

Бывает так, что поступающий в вуз и сам до конца не осознает, чего же ему от жизни надо... Игнорируя внутренние способности, человек развивает совершенно не те качества, что даны ему природой. Любит петь, а поступает на юрфак. Обожает животных, а идет в ресторанный бизнес. Увлекается дизайном, а становится клерком. Другой пример: девочка, жаждущая признания, но не блистающая актерскими талантами, все же стремится в театральный. Хотя благодарную аудиторию могла бы найти, скажем, в преподавательской деятельности или кулинарии.

Нередко случается, что молодой человек сознательно отказывается от получения высшего образования и идет работать. Но родители убеждены: их ребенок должен учиться! Однако вопрос «Зачем?» часто остается без ответа. А ведь это главный вопрос, который должен задать себе любой думающий человек перед тем, как сделать столь важный шаг.

А если с мотивацией все в порядке? Порой появляется неадекватный страх: когда понимаешь, что к экзамену готов, но не можешь вымолвить ни слова. Причины различны: негативный опыт из детства (математичка осрамила перед всем классом), ограничивающие убеждения типа «Я никогда не поступлю в институт!» или же

внутренние противоречия между выбранным вузом и собственными устремлениями...

Как избежать страхов

- Разобраться с мотивацией поступления в вуз.
- Познакомиться с несколькими профессиями.
- Не зубрить перед экзаменами – это усиливает стресс.
- Овладеть техникой дыхания. Попробуйте сделать так: короткий вдох и длинный выдох с небольшой паузой на выдохе. Дышать животом.
- Научиться медитировать или хотя бы настраивать себя на положительный исход.
- В более серьезных случаях обратиться к специалисту, он снимет внутренний блок.

Поводы для обращения к психологу:

- Когда решение постоянно откладывается или принимается по принципу: институт рядом с домом.
- Когда в семье есть момент яростного противоречия.
- Когда человек теряется даже в родных школьных стенах.

Источник: www.x-student.ru