

КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

Проблема психологической готовности к сдаче экзамена -это способность вовремя взять себя в руки и не потерять голову от страха!

Всем знакомо это противное ощущение мокрых ладоней, мелкой дрожи в коленях и мучительной неподвижности языка при бешено скачущих и разбегающихся мыслях.

Что же делать? Оказывается, это состояние можно научиться держать под контролем и достаточно быстро от него избавляться, переводя его в состояние воодушевления, которое может стать твоим союзником.

Для того чтобы в кризисных ситуациях не терять голову, необходимо при подготовке к чему-то важному не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Ведь в экстремальной ситуации научиться плавать красиво, безупречно владея мышцами, нельзя. Можно только выплыть и отдышаться.

Научись выполнять несколько очень простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

Упражнение 1. Сядь удобно, закрой глаза. Спина прямая. Руки лежат на коленях. Сосредоточься на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Позволь им проплывать, подобно облакам в небе.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен».

Затем повтори 5-6 раз формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повтори мысленно: «Я спокоен».

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, можно сжать кисти в кулаки и открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох. Затем то же проделать с ногами.

Упражнение 2. Выполняется аналогично предыдущему, только ощущение тяжести необходимо вызвать в обеих руках одновременно. Теперь то же попробуйте с ногами.

Эти и подобные упражнения надо выполнять регулярно, не более 3-5 минут.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение. Освой несколько совершенно несложных приемов.

Упражнение 3. Это своего рода ритмическое 4-фазное дыхание.

1-я фаза (4-6 с). Глубокий вдох через нос. Медленно подними руки до уровня груди ладонями вверх. Сосредоточь свое внимание в центре ладоней. Ты почувствуешь сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

2-я фаза (2-3 с). Задержка дыхания.

3-я фаза (4-6 с). Сильный глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисовать перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.

4-я фаза (2-3 с). Задержка дыхания.

Дышать подобным образом надо не более 2-3 мин.

Это замечательное упражнение, но хорошо оно только в домашней обстановке. В условиях же кризисной ситуации (экзамены, контрольная работа и так далее) тебя не совсем правильно поймут, если ты начнешь махать перед собой руками! Поэтому советуем тебе освоить еще один вариант ритмического дыхания, которым можно воспользоваться в любое время и в любом месте.

Упражнение 4. Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

1-я фаза (4-6 с). Глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2-3 с). Задержка дыхания.

3-я фаза (4—6 с). Медленный плавный выдох через нос.

4-я фаза (2-3 с). Задержка дыхания.

И т. д.

Это упражнение выполнять в течение 2-3 мин.

Затратив всего 5-6 минут на эти расслабляющие упражнения, ты увидишь, как изменилось твое самочувствие и настроение.

И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА?

И еще подумай немного о своем костюме и о манере поведения. Если твой экзаменатор человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ, изобилующий большим количеством пауз, несколько напряжет преподавателя, если не сказать больше.

Если же, наоборот, экзаменатор - человек флегматичный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать неосознанное раздражение слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. **Ничего лишнего!**

Итак, позади очень сложный период подготовки. Час испытания пробил! В твоих руках экзаменационный билет. Колени подгибаются, во рту пересохло, перед глазами мелькают темные пятна, мысли разбегаются. Что делать?

Прежде всего, тебе нужно добраться до своего места, сесть и успокоиться.

Не пожалей 2-3 минут для того, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся. Вот и хорошо.

Ты готов! Ты собран! Ты уверен в успехе!

Помни, что вера в успех - это половина успеха!

Словом, у тебя все о'кей. Ты уже готов, но не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят после того, как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.

Смелее, все будет хорошо!

Что же делать, если все-таки завалился? Не стоит обвинять в этом весь белый свет. Не нужно предаваться беспросветному унынию и отчаянию. Усвой простую, но очень глубокую истину: **сильные личности, делая ошибки, мужественно их признают.**

Но признание ошибки не есть убеждение в собственной неполноценности и несостоятельности. Это лишь осознание того, что данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка - еще один шаг к успеху.

КАК ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ЭКЗАМЕН 10 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ОТ ПСИХОЛОГОВ:

1. Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или психолога как наиболее эффективным способом подготовиться к экзамену и как вести себя во время экзамена.
2. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если ваш мозг устал, он не сможет запомнить больше ничего.
3. Планируйте свое время.
4. Отведите достаточно времени на сон; питайтесь разумно.
5. Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет вам удовольствие.
6. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или возможном провале.
7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
8. Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
9. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.
10. Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена расстраивает Вас – не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!

Небольшой финальный совет:

Если Вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после учебы. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и не скоро успокоится. Займитесь чем-нибудь расслабляющим, успокаивающим, переключитесь на другие заботы.

Итак:

1. Если экзамены вызывают у вас выраженную тревогу, если вы отмечали признаки экзаменационного стресса (учащенное сердцебиение, нарушение сна, дрожание рук и пр.), вам следует принять меры для снижения уровня стресса.
2. Вам следует трижды (за день до экзаменов, перед выходом из дома и за пол-часа до экзамена) провести сеансы расслабления и снизить уровень нервно-психического напряжения.

3. Для этого используйте: медитацию на дыхании, формулы самовнушения и мысленного создания идеальной картины экзамена.

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ***Как вести себя во время сдачи экзаменов (тестирования)***

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то? чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Будь внимателен! В начале экзамена (тестирования) тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения экзамена (тестирования) в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с текстом (опечатки, неп прочитанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудачах в прошлом

задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы. Хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то, у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие – правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «**перекрестный шаг**» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются, то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «**Энергетическое зевание**». Зевать необходимо чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

1. Приспособление к окружающей среде. Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих экзамены, 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.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи – демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

2. Переименование. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей

относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

3. Разговор самим с собой. Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с сами собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

4. Систематическая десенсибилизация. Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Встать утром и выслушать мамины указания.
- Поездка на место проведения экзамена
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- Рассаживание по местам
- Заполнение бланков – титульных листов
- Получение заданий
- Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой на 5 секунд, а затем расслабиться. Возможно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и

расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Сильно упритесь затылком в стену. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
5. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами.
6. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте икры
3. Напрягите и расслабьте колени.
4. Напрягите и расслабьте бедра.
5. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
6. Напрягите и расслабьте живот
7. Расслабьте спину и плечи
8. Расслабьте предплечья
9. Расслабьте шею
10. Расслабьте лицевые мышцы
11. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете – вы полностью расслабились.

Упражнение 3.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На это раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые постельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю от – 30 и так до 50.