

Как побороть излишнее волнение

— Эмоциональный экзаменационный стресс имеет как психологические, так и физиологические проявления (учащенное дыхание, сильное сердцебиение, повышенная потливость, диарея, сильная головная боль, головокружение и так далее). Важно знать, как можно помочь себе справиться с этим. В первую очередь надо подготовить свою нервную систему к предстоящим испытаниям с помощью легких успокоительных препаратов растительного происхождения. Важно только помнить, что нельзя принимать лекарственные средства в день экзамена, так как под их действием трудно сосредоточиться, к тому же они могут вызвать сонливость и абсолютное спокойствие, которое снижает мотивацию, стремление к достижению успеха и хорошего результата.

- Несмотря на загруженность, спать следует не менее 8 часов в сутки, особенно важно хорошо выспаться в последнюю ночь перед экзаменом. Даже в самые напряженные дни нужно выходить на улицу погулять, хотя бы часа на два в день.

- К осязаемым проблемам с учебой и здоровьем приводит и недостаточное потребление жидкости. Причем полезна чистая питьевая вода, а вот кофе работоспособность не повышает, наоборот, излишества с ним могут усилить стресс.

Техника дыхания

— Если результат экзамена важен для человека, то совсем избавиться от волнения невозможно, но можно помочь себе справиться с чрезмерными переживаниями. Для нормализации дыхания, снижения сердцебиения и нервозности в момент начала экзамена можно использовать технику глубокого и медленного дыхания. Для этого нужно сосредоточиться и сделать глубокий вдох, затем — медленный выдох, и опять — глубокий вдох, медленный выдох. Чтобы дыхание было ровным, нужно считать “про себя”: на три счета — вдох, на три — выдох.

Думай о хорошем!

- Чтобы перед самым экзаменом не погружаться в общую атмосферу волнения, лучше отойти от других абитуриентов, побродить по коридору, чтобы не заразиться чужой тревогой, — на некоторых людей “коллективный” страх оказывает парализующее воздействие.

- Тревожные мысли перед экзаменами усиливают волнение, поэтому стоит научиться не думать о провале на экзамене, наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа. Важно, готовясь к экзамену, настраивать себя на успех, на хороший конечный результат. Как только паника начинает овладевать вами, — попробуйте вслух сказать себе и своим тревожным мыслям: “Стоп!”. Произнесенное как команда, оно должно отрезвить вас, остановив тревожные мысли, панику и волнения.

- И, кстати, не прячьте своих чувств, если экзамены беспокоят или угнетают вас. Очень важно найти того человека, с кем можно поделиться своими заботами и переживаниями, получить помощь и поддержку. Если вы подвержены экзаменационному стрессу, нужно помнить, что вы не одиноки, что вокруг вас люди, которые вам обязательно помогут.

Резюме: легкое волнение перед экзаменом — это вполне естественное и даже необходимое состояние. Волнуются все, кто сдает экзамены, и двоечники, и отличники, и уверенные, и не очень. Легкое переживание мобилизует, настраивает на интенсивную

умственную работу. Важно только вовремя помочь себе, не дать легкому волнению перерасти в сильное беспокойство или даже панику.

Специальные формулы

Например:

- Я успешно сдам экзамен!»
- Когда я подхожу к столу экзаменатора, то испытываю уверенность в себе
- Голова работает четко! Память ясная, я все могу вспомнить
- Будущее сулит мне только хорошее! Я с надеждой смотрю вперед!
- Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе
- Моя память работает хорошо. Я все помню»
- Я ощущаю бодрость и уверенность в себе
- Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая

Формулы цели должны быть достаточно краткими, должны отражать ваше главное стремление и, по возможности, не содержать негативных формулировок (Вместо формулы «Я не буду бояться!» надо говорить «Я буду смелым!»), ибо наше подсознание, к которому, собственно, и адресованы эти слова, плохо воспринимает частицы «не» и «нет»). После 10-кратного произнесения формул цели следовало потянуться, резко выдохнуть и встать.

- Предлагалось создать мысленную желаемую модель своей успешной сдачи экзамена и “проиграть” эту ситуацию в уме несколько раз. Согласно инструкции, они должны были создать в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который берет билет, легко получает доступ к ресурсам памяти, пишет четкий конспект ответа на вопросы, после чего уверенно и со знанием дела отвечает преподавателю, получая за это желаемую оценку. Таким образом, создавалась своеобразная программа успешной деятельности, которой студенты должны были следовать на экзамене. (Инструкция была следующей: «Представьте себе, что готовится к постановке рекламный фильм, посвященный недавно созданному лекарству, которая активизирует память, внимание, дает уверенность в себе и полностью лишает человека страха. Вам предложили сняться в кинопробах. Согласно сценарию, вы выпиваете эту чудесную таблетку. После чего, играете роль человека, который полностью уверен в себе и у него все получается так, как он этого пожелает»). Мы предлагали студентам «проиграть» в своем воображении картину успешной сдачи экзамена двумя способами: первый раз видя себя со стороны («как будто бы вы видите видеофильм о человеке, сдающем экзамен на «пятерку»), а второй раз – непосредственно («как будто вы видите всю ситуацию собственными глазами»). Оба способа желательно было мысленно «прокрутить» в голове по 3 раза.

Диета

Оказывается, перед итоговыми экзаменами стоит обратить внимание не только на состояние нервной системы, но и на ассортимент холодильника. Еда ребенка в этот период должна быть достаточно калорийной – силы нужны как никогда, организм расходует на умственную деятельность не меньше энергии, чем на физические нагрузки. -
- Но при этом не стоит забывать и про витамины и микроэлементы. Помимо свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень.

- Включите в меню мясо, рыбу и овощи.

- Также надо стараться пить побольше жидкости – лучше, если это будет обычная вода с долькой лимона или травяной чай. А вот от сладких газированных напитков лучше вовсе отказаться, как и от кофе - большее количество кофеина только усилит стрессовое состояние. Британские ученые выяснили, что при недостатке жидкости в организме нарушается работа почек, и это влияет на способность сосредотачиваться.

- Существует и продукт-спасатель, который быстро поможет активизировать мозговую деятельность. Пусть ваш ребенок возьмет с собой на экзамен шоколадку или несколько шоколадных конфет – и съест перед началом. Но злоупотреблять сладостями не стоит.

- Но ни в коем случае нельзя принимать седативные лекарственные средства в день экзамена.

Во-первых, в состоянии абсолютного спокойствия ученик лишен достаточной мотивации для достижения успеха - до предельного уровня тревога как бы подстегивает человека.

Во-вторых, под действием успокоительных средств школьник не сможет как следует сосредоточиться.

Скорая помощь для «паникеров» на экзамене!

Не следует допускать, чтобы состояние легкого стресса переходило в панику.

Если на экзамене вас охватила паника, и вы не можете успокоиться и сосредоточиться, сделайте простые упражнения.

Дыхательная гимнастика.

Дышите медленно: вдох через нос, выдох через рот. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем медленно выдохните через нос. Повторите несколько раз.

«Лимон».

Вот еще одно упражнение, которое поможет вам быстро снять напряжение во время экзамена. Представьте себе, что в руке у вас находится лимон, который следует сжать как можно сильнее, выдавив сок до последней капли. В момент наибольшего напряжения в руках, «бросьте лимон», встряхните руками и расслабьте их. Примите удобную для вас позу, сделайте несколько глубоких вдохов, постепенно расслабляя все тело. Если нет напряжения, то нет и стресса. А теперь попробуйте испытать стресс (напряжение), если ваше тело расслаблено!

«Убежище».

Простые мысленные медитации – незаменимое средство для борьбы со стрессом. Попробуйте сделать упражнение «Убежище». Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Это может быть комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Закройте на несколько минут глаза (1-2 минуты) и войдите в свое личное убежище. Это упражнение поможет вам почувствовать, что вы собраны, спокойны и готовы к работе!

Если на экзамене есть такая возможность - выйдите за пределы аудитории. Пройдитесь по коридору, осмотритесь по сторонам, постарайтесь сосредоточить свое внимание на окружающих вас предметах. Мысленно опишите предметы, которые вас окружают. Даже небольшой отдых и переключение внимания быстро помогут вам справиться со стрессом.

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов (Практические приемы и упражнения заимствованы из газет «Педагогическое самообразование», «Первое сентября»)

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.

- Но не всегда есть возможность встать и подвигаться. Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за столом. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

- Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: **нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», 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 косоугольного 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 тем 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. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

Приемы совладания с экзаменационной тревожностью

1. Приспособление к окружающей среде. Опыт показывает, что 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.

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 с самим 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 самими 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 десенситизация. Этот метод разработан Йозефом 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.

Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.

Поездка на место проведения экзамена.

Рассаживание по местам.

Получение тестовых бланков.

Заполнение бланков — титульных листов.

Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно 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.