

Профилактика экзаменационного стресса

Как эффективно подготовиться к экзамену, ЦТ? Для этого мы рассмотрим психологические методы, позволяющие лучше подготовиться к экзамену, а именно: мы изучим особенности своего стиля деятельности и средства, как себя успокоить, если сильно волнуешься перед экзаменом.

Экзамен – это значимое событие и для того, чтобы его успешно пройти важен определенный психологический настрой. В нашей жизни много экзаменов, например при обучении в вузе приходится сдавать по 5-6 экзаменов. Все относится к экзаменам по-разному, кто-то очень волнуется и боится экзамена, кто-то относится к нему без особого волнения. Всё это зависит от нашего воспитания, ценностей и характера.

Волнение перед экзаменом играет двойную роль: оно может мобилизовать все Ваши силы, так как при определенной степени стресса организм мобилизуется, и мозг работает активней: вы можете неожиданно вспомнить формулу или в памяти может всплыть страница из учебника. Слишком сильное волнение может помешать Вам отвечать на экзамене и сбить Вас с толку. Поэтому необходимо знать свои особенности и уметь настраивать себя на позитивный лад. Не нужно накручивать себя и говорить «Все плохо, я ничего не помню, я ничего не знаю» — это настраивает Вас на негативный лад, выберете себе такую формулировку «Все хорошо, я все помню и знаю».

То время, что Вы учились в школе наложило свой отпечаток и вы владеете огромным объемом информации сами того не осознавая, как гласит английская поговорка об образовании «Образование – это то, что остается, когда остальное забыто». Например: какой город является столицей Австралии? (ответ Канберра). А откуда Вы это знаете? Уже и сами не помните, но скорей всего проходили на уроках географии. Таким образом, информация всплывает, так как к одиннадцатому классу Вы уже обладаете определенным багажом знаний образованного человека. Задачей ЦТ и является проверка этого багажа.

Хорошее знание предмета и хорошо спланированная подготовка к экзамену значительно уменьшают предэкзаменационный стресс. Также необходимо знать особенности своего характера, чтобы эффективно готовиться и вести себя на экзамене. Кто-то может долго читать учебник, кому-то надо заниматься по 20 минут и делать перерывы, кто-то больше любит готовиться в первой половине дня, с утра, кто-то вечером.

Сангвиник – у Вас живая мимика и выразительные движения, почти всегда хорошее приподнятое настроение. Вы легко привыкаете к новым обстоятельствам, можете работать долгое время не утомляясь. Однако Вы не всегда ответственно выполняете то, что Вам не нужно или не интересно.

Холерик – Вы бываете вспыльчивы, не сдержанны, но легко забываете об обидах. Вы постоянны в своих стремлениях и интересах, настойчивы. Вы очень ответственны и переживаете за результат своих действий. Однако вы не всегда правильно распределяете силы и часто переутомляетесь, пытаетесь сделать несколько дел сразу — нужно расставлять приоритеты.

Флегматик – Вы отличаетесь выдержкой, терпеливостью и самообладанием. Вас трудно разозлить или опечалить. У Вас медленный темп движений и речи, однако взявшись за дело, Вы доведете его до конца, необходимо лишь правильно распределить время.

Меланхолик – Вы очень чувствительны, что позволяет Вам замечать то, что не видят другие. Для успешной работы Вам необходима эмоциональная поддержка окружающих и позитивный настрой.

Деление на темпераменты предложено впервые Гиппократом, научное обоснование дал И.П. Павлов в своем учении о типах нервной системы. На данный момент это деление является упрощенным, так как особенностей у каждого человека много, однако определение своего темперамента все же

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

Рассмотрим тему управления своим эмоциональным состоянием. Мы знаем о том, что у всех разная степень волнения перед экзаменом, олимпиадой: кто-то очень переживает; для кого-то экзамены не являются жизненно важным событием. Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Для того, чтобы справиться со стрессом очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. Также необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Для успешной сдачи экзамена нужно сосредоточенное и спокойное состояние. Умеренная тревожность мобилизует силы организма, повышает умственную активность. Однако если волнение мешает сосредоточиться, можно применить навыки управления своими эмоциями.

Мы в течение жизни приобретаем много навыков управления эмоциями: например, все, наверное, знают — если грустно можно съесть шоколад; либо, если какие-то проблемы – можно отвлечься на учебу; физические упражнения снимают стресс. Сегодня мы расширим репертуар методов, которые улучшают эмоциональное состояние и позволяют успокоиться.

Можно назвать многие конструктивные и полезные способы успокоиться, если сильно волнуешься. Приведем знакомые всем способы снятия нервно-психологического напряжения:

- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Стирка белья.
- Мытье посуды.
- Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
- Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- Громко спеть любимую песню.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Погулять в лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Можно сделать несколько психологических упражнений для улучшения навыка регуляции своего эмоционального состояния.

1) Аутотренинг. Слова, несмотря на их нематериальность, имеют силу воздействия, поэтому не нужно накручивать себя и говорить «Все плохо, я ничего не помню, я ничего не знаю» — это настраивает Вас на негативный лад, выберете себе такую формулировку «Все хорошо, я все помню и знаю».

Правила составления формулы аутотренинга:

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться, стараться».

2) Позитивный настрой – вспомните ситуацию, где Вы проявили смелость, сообразительность и находчивость. Это укрепит Вашу веру в себя и свои способности. Например, за контрольную работы Вы один из класса получили «5»; смогли выбраться из сложной ситуации.

3) Дыхательные упражнения

- Растопить узоры на стекле. Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Медленно выдохните как будто вы собираетесь растопить снежные узоры на стекле. Повторите упражнение несколько раз.

- Насос – быстрый вдох – выдох, вдох-выдох через нос 16 раз.

4) Мышечные упражнения

«Кинг-Конг»

1. Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза закрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2. Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

3. Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.

5) Визуализация. Подходит для расслабления.

Закройте глаза и вообразите себя гуляющим по одной из улиц многолюдного и старинного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, салонов одежды, цветочный

магазин. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Старинными буквами на нем написано: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.

Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу оказываетесь окруженным полной и глубокой тишины...

Побудьте внутри столько, сколько вам необходимо. Когда захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете?

Запомните дорогу, которая ведет в этот Храм тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.