

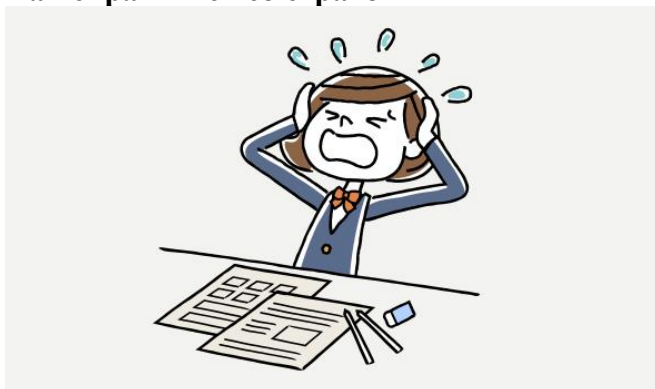
Подготовка к экзаменам: а мне не страшно.

Педагог-психолог высшей квалификационной категории информационно-просветительского отдела по пропаганде ЗОЖ «Ювентус-Н» МБУ центра «Родник» Кашуба О.В.

Здравствуйтесь, друзья. Сегодня я хотела бы с Вами обсудить тему психологической подготовки к экзаменам. Но прежде, чем мы начнём обсуждать эту тему, мне хотелось бы задать один вопрос: «Вы боитесь сдавать экзамены?». Если Вы готовы ответить, что нет, то следующая информация не для Вас.

Для те, кто ответил положительно на этот вопрос мы начинаем наше обсуждение. Во-первых, давайте определимся страх- это хорошо или плохо? Начнём с того, что страх- это эмоция, входящая в список базовых эмоций человека. Сама по себе эмоция- это не хорошо и не плохо, она есть и всё. Это способ адаптироваться к стрессовой ситуации, а экзамен, несомненно стрессовая ситуация. Таким образом, мы с Вами определились, что испытывать страх или хотя бы волнение перед любым испытанием- это норма. Другой вопрос насколько мы можем контролировать свои эмоции и насколько они нам мешают в достижении наших целей. В последние годы слово ЕГЭ у старшеклассников и их родителей ассоциируется с паническими атаками, муками подготовки и ощущением, что на выпускных экзаменах будет решаться вся будущая жизнь. В то же время в экзаменах нет ничего сверхсложного. Ведь сегодня человек с высшим образованием успевает сдать их около сотни за всё время учёбы. Экзамены приходится сдавать для поступления в престижную школу и в профильный класс, в вуз и при выпуске из вуза. А раз так, должен быть и алгоритм того, как правильно подготовиться к экзаменам.

- **Как справиться со страхом**



Первое, что необходимо сделать – рационализировать страх. Итак, чего именно Вы боитесь. Когда Вы говорите, что боитесь не сдать экзамен, то это может означать много. Например, не хватит времени на экзамене или на подготовку к экзамену, не достаточно хорошо знаете материал, слабо развиты навыки внимания, слабо контролируете эмоции и т.д. Скорее всего, вы боитесь не самого экзамена, а его последствий. Прислушайтесь к своим мыслям, что вы говорите себе: «Я хуже всех», «Родители ужасно расстроятся, когда я не сдам на пять», «Я ни на что не способен». Найдите эту главную причину страха и запишите её или поговорите о ней с тем, кому доверяете. Критически посмотрите на ситуацию. Действительно ли ваша двойка по математике будет означать, что вы вообще ни на что не способны? Неужели состояние ваших родителей будет хуже, чем ваше, когда вы еле дышите от страха?

Пробуйте приём «И что тогда?». Раскручивайте цепочку ужасных мыслей. Это конец, у меня будет тройка — И что тогда? — Это будет единственная тройка в моём аттестате — И что тогда? — Это очень обидно. — И что тогда? — Обидно, но не смертельно.

Если от страха диалог с собой не получается, представьте, что это ваш друг боится — что бы вы ему сказали, какими словами успокоили? Таким образом, чёткое понимание того, что вызывает Ваши страхи, позволяет наиболее правильно распределить усилия при подготовке к экзаменам.

- **Как перестать бояться камер.**

Например, если Ваш страх связан с камерами, которые работают во время экзамена, то этот страх можно решить следующим образом: сейчас Вы уже какое-то время учитесь дистанционно, используя программы Scyp или Zoom, и, наверняка, обратили внимание, что Ваши страхи по отношению к камерам, стали менее выражены. Вы уже не так сильно обращаете внимание на работу камер.

- **Как оценить свои силы и сложность предмета**

Перед подготовкой обязательно ответьте себе на три вопроса.

1. Что мне нужно от этого экзамена: сдать и забыть или я хочу запомнить эти знания прочно и надолго?

Ответ на этот вопрос определит вашу дальнейшую тактику. Если вы готовитесь сдавать математику, а поступать собираетесь в музыкальное училище — это одна ситуация. А если вы планируете поступать на журфак и готовитесь к экзамену по литературе — совсем другая.

2. Какой результат для меня желателен и какой приемлем?

Очень часто неосознание этой разницы приводит к ненужному стрессу. Согласитесь (и заодно объясните родителям), что знать все науки на пятёрку невозможно. Если Вы будущий скрипач и готовитесь к экзамену по математике, возможно, для Вас приемлемым результатом может быть и тройка. Это не значит, что математику Вам вообще не надо учить. Но если подготовка к этому экзамену доведёт Вас до истощения и стресса, а на занятия скрипкой и вовсе не останется времени, лучше выбрать средний результат.

3. Насколько велика разница между приемлемым результатом и моими знаниями?

От ответа на этот вопрос будет зависеть время, которое необходимо выделить на подготовку. Только имейте в виду, что подготовка к экзамену по любимой литературе будет восприниматься, скорее, как отдых, а нелюбимая математика может потребовать больше времени и сил.

- **Как подготовиться физически и психологически**



1. Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

2. Что делать, если устали глаза? В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза,

значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполните два любых упражнения:

- посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд); - напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;

- попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

- нарисуйте квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

3. Активность вашего внимания и умственной деятельности можно повысить, например, с помощью приятных запахов (лимон, лаванда) или при наличии негромких фоновых звуков (приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и др.).

4. Режим дня. Разделите день на три части:

1) подготовка к экзаменам;

2) физические нагрузки: занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, потанцуйте;

3) Сон: спите не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

5. Питание. Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Вместо того чтобы перекусывать время от времени убедитесь, что Вы плотно завтракаете, обедаете и ужинаете. Также рекомендуем делать перерывы на 2 здоровых перекуса во время занятий. Если Ваша семья придерживается принципов здорового питания — замечательно. Если нет — самое время начать. Во время подготовки к экзаменам на столе не должно быть полуфабрикатов, фастфуда и другой нездоровой пищи.



Меню из продуктов, которые помогут Вам...

...улучшить память

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авакадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

...сконцентрировать внимание

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если Вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

...достичь творческого озарения

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

...успешно грызть гранит науки

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

Черника — идеальный «промежуточный корм». Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Продукты, улучшающие концентрацию внимания и память:

- жирная рыба;
- творог;
- орехи;
- семечки;
- курага;
- йогурт;
- горький шоколад.



6. Место для занятий. Организуйте правильно свое рабочее пространство. Позаботьтесь об удобном и хорошо освещённом рабочем месте, уберите отвлекающие предметы. Как показывает опыт многих взрослых, чистота способствует продуктивной работе. Не сомневайтесь, это работает и с подготовкой к экзаменам. Выбросите исписанные листочки, аккуратно сложите книжки – одним словом, уберите ненужные вещи подальше от глаз, чтобы они не отвлекали от умственной работы. Оставьте на столе только те учебники и тетрадки, по которым собираешься учиться сегодня. Во время учебного процесса спрячьте мелочи, которые могут отвлечь Вас: телефон, планшет, журналы – все это должно лежать подальше от Ваших глаз, иначе подготовка пойдет коту под хвост, сами знаешь, почему.



Поставьте на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

7. Интернет- Ваш друг. «Но как он может быть другом, если он постоянно отвлекает?» – спросите Вы. А мы ответим, что это не всегда так. Например, что делать, если Вы не отличаете деепричастный оборот от причастного, а объяснения в учебнике написаны слишком заковыристо? Можно позвонить репетитору или спросить у друзей, но им вряд ли удастся объяснить правила в подробностях через телефон. Просто погуглите! Поверьте, в интернете есть много чего полезного: забавные объясняющие видео, гифки, упражнения. Главное – разобравшись в непонятной теме, не лезьте в соцсети. Тренируйте силу воли!



- **Методы самопомощи, саморегуляции и снятия напряжения**



- Давайте сначала рассмотрим некоторые методы самопомощи, которые помогут Вам «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к экзаменам. Например, Вам нужно готовиться к экзаменам, а в голову "лезут" посторонние мысли. Попробуйте простейший аутотренинг. Он позволит нам включиться в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, где лежат книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8-10 раз: "Я могу писать. Я могу писать... Я пишу. Я пишу!". Интонации нарастают от механической безучастности и страстного требования. В момент наибольшего напряжения Вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, Вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и Вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, по главное условие - они должны быть короткими и существенными.
- Не следует, забывая, что умственную деятельность повышают манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому, вам при монотонной работе следует через каждые 15 минут делать короткую паузу (1-2 минуты) или переключаться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. Во время перерыва можно расслабиться, посидеть с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: потанцевать под музыку, сделать несколько ритмичных движений.
- Сбросить внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена вам помогут методы саморегуляции. Одни методы саморегуляции основаны на ис-

пользовании человеческих возможностей, которые он имеет «под рукой». Они связаны с разумным планированием режима труда и отдыха. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям психоэмоциональное напряжение, сильную усталость, а, может быть, и теряете самоконтроль, вам надо найти способы «остановки» себя. Перечислим некоторые из них:

- сделать паузу в работе по подготовке к экзамену;
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.
- Другие методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, — это психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Они базируются на четырех способах саморегуляции: релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение. На этих способах основана саморегуляция, например, аутотренинг, ауторелаксация. Основной способ саморегуляции - самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение.
- Применение подобных способов саморегуляции поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватно проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях. Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы Вам полезно:
 - понять и спокойно обдумать проблемы, поставленные в задаче, собраться с мыслями для их решения;
 - продумать возможные способы решения проблемы, поставленной в задании;
 - не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
 - помнить, что очень важна положительная самооценка: проговорить про себя: "Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами и все будет хорошо..."
- Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.
- **Приёмы контроля экзаменационной тревожности.**

1. Приспособление к окружающей среде. Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

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 учителями, психологом, 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?

- **Способы гармонизация работы левого и правого полушария**

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 полушарий — 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 **косой 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.

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.

- **Упражнения для снятия стресса**

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам 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, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой,жмите плечами. 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,

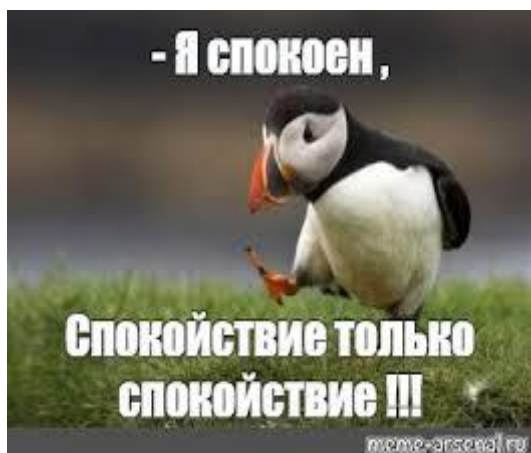
1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот. S. Расслабьте спину и плечи-
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. 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 этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные 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.



Выберите, какая из двух картинок Вам понравилась больше и будьте счастливы.

