

### Советы психолога.

Слово «экзамен» в переводе с латинского означает «испытание».

Вот одно из значений понятия «испытание», данное в «Толковом словаре» С.И.Ожегова: «Тягостное переживание, несчастье».

В соответствии со значением слова, экзамен является источником стресса, как любое переживание, несчастье. Поэтому следует искать способы уменьшения стресса (абсолютно избежать его нельзя) не за счет упрощения содержания учебных задач, а за счет формы проведения экзамена.

Хорошо бы научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованным.

### ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 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. Её 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 или кофе создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы правого и левого 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 правого и левого полушарий, называется «перекрёстный 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. 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 «перекрёстный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий приём; 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.

Для борьбы с кислородным голоданием существует приём 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. Достаточно 3-5 зевков.

## ПРИЁМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Приспособление к окружающей среде. Мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги – члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места. Целесообразно организовать встречу учащихся с членами экзаменационной комиссии. Цель этой встречи – демонстрация приглашёнными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

Переименование. Часто наибольшую тревогу вызывает не само событие (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».

Разговор с самим собой. Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход для снижения тревожности по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самим собой (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 вариант и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для себя лично и как их облегчить?

Систематическая десенситизация. Воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к школьному 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 советы родителей.

Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.

Поездка на место проведения экзамена.

Регистрация.

Рассаживание по местам.

Получение тестовых бланков.

Заполнение бланков – титульных листов.

Выполнение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций 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. Шаги можно детализировать.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ГЛАЗА УСТАЛИ

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.

Итак, выполни следующие упражнения:

Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево — вправо (15 сек.);

Нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;

Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.).

Нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке, потом — против).

#### КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно справиться с силами и с мыслями – начни с самого легкого.

И еще не забудь, что...

- перед экзаменом не следует слишком много есть;
- нужно обязательно хорошенько выспаться.

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

Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнеси слова: «Левая рука тяжелая». Затем повтори: «Я спокоен».

В завершение сожми кисти в кулаки, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение. Попробуй освоить несколько несложных приемов:

- 1-я фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос.
- 2-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.
- 3-я фаза (4-6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.
- 4-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется в течение 2-3 минут.

## КАК НУЖНО ВЫГЛЯДЕТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры.

Ничего лишнего!

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Ты готов! Ты собран! Ты уверен в успехе!

Помни, что вера в успех – это половина успеха!

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 в голову, после того как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.

## А ЕСЛИ ПРОВАЛИЛСЯ?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть признание собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!