

Способы преодоления стресса и страха во время экзамена. Режим питания сна и отдыха при подготовке ОГЭ, ЕГЭ.

(Рекомендации психолога для обучающихся)

Стресс – состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, реакция организма на неблагоприятное воздействие. К стрессу приводят разные причины. Среди них можно выделить и физиологические и психологические факторы.

Профилактика стресса строится, на обучении человека управлять своим состоянием на разных стадиях стресса. *Установка* – готовность, предрасположенность субъекта, возникающая при предвосхищении им появления определенного объекта и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту. Мысленные установки, носящие стрессопроводящий характер, часто препятствуют успешной деятельности. Это такие установки, как:

1. Установка долженствования (я должен, во что бы то ни стало).
2. Установка катастрофизации (преувеличение негативных последствий или характера явления и ситуации: кошмар, ужас, конец света).
3. Установка предсказания негативного будущего (все будет плохо: а что, если..., а ведь может быть..., а вдруг...).
4. Установка максимализма (только на отлично, по максимуму, на все сто).
5. Установка дихотомического мышления (или – или).
6. Установка персонализации (все события влияют на меня, я влияю на все).
7. Установка сверхобобщения (все, никто, никогда, всегда, постоянно, вечно, всюду).
8. Установка чтения мыслей (тенденция приписывать другим невысказанные вслух суждения, мнения: «они думают...»).
9. Установка оценочная (оценка личности в целом, а не поступков: плохой, хороший, глупый, никчемный).
10. Установка антропоморфизма (приписывание человеческих свойств и качеств объектам и явлениям живой и неживой природы: хочет, думает, справедливо, честно и т. п., адресованное не человеку).

Психологическая устойчивость – умение управлять стрессовыми ситуациями, сохранение спокойствия в сложных экстремальных ситуациях, состояние внутренней гармонии, позитивное восприятие себя, соответствие личностных притязаний и достижений, осознание смысла жизни, физическая выносливость. Поддерживает психологическую устойчивость занятие любимым делом и

доброжелательное отношение к людям, а также внутренние (личностные) и внешние (межличностная поддержка, социальная поддержка) ресурсы.

Внутренние ресурсы:

- позитивное восприятие и отношение к себе;
- соответствие личностных притязаний и достижений;
- ощущение смысла жизни, вера в достижимость поставленных целей;
- хорошее физическое здоровье, выносливость;
- мотивация здорового образа жизни;
- принятие ответственности за происходящее на себя;
- умение конструктивно управлять стрессом.

Внешние ресурсы:

- эмоциональная поддержка близких людей;
- ощущение себя частью коллектива;
- социальная идентичность.

Экзамен – это:

- переработка большого объема информации, что связано с нагрузкой на мозг;
- серьезное эмоциональное переживание, т. е. нагрузка на нервную систему;
- оценка не только накопленных знаний, но и личности экзаменуемого.

Экзаменационный стресс проявляется как: Дрожь в коленках, холодный пот, стучащие зубы, полная или частичная потеря голоса – знакомые признаки синдрома экзаменуемого. Стрессовое состояние может сопровождаться взволнованностью, испугом, которые нарушают согласованность действий, затормаживают мышление, препятствуют сознательному управлению деятельностью и вызывают необдуманные действия.

Практика показывает, что можно изменить свое отношение к экзаменам и быть хозяином ситуации, удачно сдать экзамен для себя и своей нервной системы.

Способы подготовки к экзамену

Начать нужно с **ритма дня**. Следует **вовремя ложиться спать**. Не забывайте о **биологических особенностях организма** – человек может быть «совой» или «жаворонком». В соответствии с этими особенностями можно составить оптимальный распорядок рабочего дня. Для большинства людей, кстати, уровень биологической активности снижен в период с 17 до 18 часов. Родители могут предложить ребенку (если он жаворонок) такой вариант подготовки. В течение какого – то времени (например, в течение месяца перед экзаменом), приходя из школы, подросток должен заниматься чем угодно, кроме подготовки к экзамену и выполнения домашних заданий. Можно встретиться с друзьями, сделать домашние дела, погулять. Отбой всегда от 21.00 до 22.00 вечера. Подъем же в 5.00 часов утра. Утром подросток готовится к экзамену и учит уроки. Плюсы такой подготовки очевидны:

- в это время максимальна работоспособность (с точки зрения физиологов);
- утром никто не мешает готовиться (все еще спят, в том числе и друзья – некому звонить, и никто не отвлекает);
- настрой на работу хороший (скоро в школу, времени ровно столько, сколько нужно на подготовку).

Если выбирать подобный вариант подготовки, важно предупредить родителей и домашних, чтобы они были готовы к такому графику и не волновались от того, что днем школьник «бездельничает».

Можно ли принимать **тонизирующие средства**? Можно, например, препараты женьшеня, элеутерококка, янтарной кислоты, другие растительные средства. Кофе – совсем чуть-чуть, утром, чтобы проснуться (для тех, кто привык так начинать день). Кофе усиливает тревожное состояние у неуверенных людей. А вот химические средства школьникам не нужны. Тем более, «успокаивающие нервы» перед экзаменом таблетки. Большинство препаратов действует только накопительно, поэтому разовый прием не поможет. Любые химические препараты могут быть рекомендованы только врачом, строго индивидуально.

Питание школьника должно быть трёх-четырёх-разовое, калорийное и витаминизированное. Мёд, грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты – обычное здоровое питание, принципы которого хорошо бы соблюдать не только во время экзаменов. Очень полезны бананы – «антистрессовый» фрукт, богатый веществами и способствующий выведению из организма гормона стресса - адреналина. Полезны также изюм и гречневая крупа.

Нормальный сон и отдых – строго обязательны.

Важно дольше гулять, так как мозгу необходим кислород. При его недостатке он хуже работает, слабее кровообращение.

Психологическая работа со стрессом перед экзаменом

Итак, материал подготовлен, билеты выучены. Теперь важно морально и психологически подготовиться к экзамену. Подготовку можно разделить на два этапа: *перед экзаменом и непосредственно на экзамене.*

В последний день перед экзаменом важно пользоваться следующими правилами.

1. Подготовка и сдача – разные вещи. Если вы всё время перед экзаменом провалялись с учебниками на диване, то контраст со строгим экзаменационным классом будет слишком силён, и это подействует на вас негативно. Поэтому учите билеты, сидя за столом, рассказывайте темы, стоя «у доски» – это приблизит вас к реальной обстановке

2. Репетируйте и еще раз репетируйте. Попробуйте представить себе трудную ситуацию на экзамене и найдите из нее выход. Задайте себе самые трудные вопросы и ответьте на них. Переживите страх провала и подумайте – ну неужели действительно нет выхода? Поплачьте, потоскуйте, позлитесь на себя и других. Переживите свой страх до экзамена.

3. Вспомните случай вашего успеха. Как вы вели себя тогда, что говорили, о чем думали, как двигались, как выглядели – проживите эти ситуации.

4. Попробуйте аутогенную тренировку. Сочините для себя формулы, настройтесь в духе «у меня все получится» и повторите перед сном и в течение дня.

5. Последние 12 часов надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена. Лучше всего ничего не делать, а отдыхать, дать возможность уложиться знаниям.

6. Избегать говорить о себе плохо. Отсутствие веры в себя уменьшает производительность труда, суперуверенность, с другой стороны, формирует легкомысленное отношение к подготовке. Главное, быть адекватно уверенным в себе. Хорошо помогает повторение мысле-формул. Например, таких: «Материал трудный, но я подготовлюсь и сдам его хорошо», «Пусть у меня все получится», «Я готов сдавать экзамен», «**Я спокоен, собран, готов к действию**» и т.д.

7. В последний вечер перед экзаменом можно посмотреть легкие комедии. Лучше, если уже знакомые. «Тяжелые» в эмоциональном плане фильмы лучше не смотреть, на следующий день предстоит серьезное испытание, поэтому нет смысла перенапрягать нервную систему и отвлекаться от экзамена.

8. По этой же причине следует избегать ссор, скандалов, выяснений отношений и конфликтных ситуаций.

9. Выделить один час на повторение сложных вопросов.

10. Экзамен, как многое в жизни – явление преходящее. Если предстоящее событие очень пугает, можно посмотреть на календарь: 25 число – экзамен, а 26 – всё, его уже нет. Свобода, светлый путь, гора с плеч, забытые слёзы, спокойный сон и громкий, уверенный голос. Настрой на другое значимое событие, переключение помогает успокоиться. И в самом деле, завтра экзамен, а после него – рыбалка, к примеру, или встреча с друзьями, или футбол. Ведь жизнь не заканчивается с экзаменом.

11. Спать или не спать в ночь перед экзаменом? Большинство специалистов советует: спать. На экзамен нужно приходиться отдохнувшим. Однако есть люди, которые лучше всего работают ночью. А может быть, не хватило времени на подготовку. В таких ситуациях можно учить ночью, но лучше всего выделить хотя бы 4 часа на сон. Для повышения активности ночью ни в коем случае нельзя пить кофе, это ухудшает работу сердца. Лучше всего пить свежесваренный зеленый чай.

Успешной сдаче экзаменов способствуют следование следующим рекомендациям:

- Вы должны выглядеть уверенными в себе. Именно выглядеть, даже в том случае, когда уверенность не с вами. Уверенный вид действует на экзаменатора однозначно положительно, он заражается вашей уверенностью, и дальше – дело техники, как направить разговор в нужную вам область. Обратите внимание на невербальные жесты – они должны быть уверенными.
- Вовлекайте преподавателя в непринуждённый, свободный диалог, убеждайте, не сдавайтесь, пока вас не припрут к стенке. Ищите выход, меняйте направление мысли, перестраивайте разговор по выгодной для вас схеме – что делать, это жизнь;
- Приходите на экзамен опрятным, в выглаженной одежде, желательно не в джинсах, а в костюме. Одежда должна соответствовать ситуации, настраивать на работу, а не отвлекать от нее. Цветовая гамма должна быть нейтральной. Если вы не очень уверенно себя чувствуете, старайтесь избегать яркой (красной, оранжевой, желтой) одежды. Яркий спектр красок будет привлекать к вам внимание, и вы будете

находиться в поле зрения педагога. Кроме того, хорошо, если одежда «счастливая», т. е. в ней вы уже переживали ситуацию успеха. В момент волнения она будет давать дополнительный ресурс. Если хочется надеть новую одежду, лучше заранее в ней походить дома. На экзамене надо думать об экзамене, а не о том, как выглядишь.

- Отрепетировав заранее свои выступления, говорите негромко, но четко, ясно и уверенно, улыбайтесь, призывая экзаменатора в помощники, не шепчите и не мямлите, приводя учителя в раздражение. Как правило, преподаватель на экзамене слушает много ответов, от этого тоже устает, и на 5 – 6 ответе больше обращает внимания на то, **как** говорит экзаменующийся, а не на то, **что** он говорит. Будьте уверены, держитесь естественно, говорите своими словами, а не читайте текст по бумаге. Принцип зеркала работает – ваше доброжелательное отношение к преподавателю вызывает у педагога такое же отношение к вам, отражая ваш позитив.
- Продумайте своё поведение, внешний вид и стиль разговора с преподавателем.
- Будьте спокойны и сосредоточены не на своей персоне, а на содержании ответа. Забудьте про обиды на родителей и вообще отвлекитесь от всего второстепенного
- Утешьтесь тем, что завтра будет уже другой день, без экзамена, а поэтому именно сегодня нужно показать себя во всём блеске ума и хороших манер.
- Возьмите с собой на экзамен конспекты. Они дают ощущение защищенности.
- По дороге на экзамен (если вы находитесь в транспорте) можно листать *хорошо* выученные конспекты. Психологически это дает ощущение уверенности – вот сколько я знаю!.
- Если на экзамен вы добираетесь пешком, лучше выйти заранее и погулять (пойти в школу дальним путем). Прогулка на свежем воздухе успокаивает.
- Использовать техники аутотренинга. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, **вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи**, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.
- Важно не приходить на экзамен задолго до того момента, как заходить. Можно перегореть. Лучше всего приходить за полчаса – час: это позволяет «повариться» в ситуации, но не переволноваться от ожидания.

- Использовать техники быстрого восстановления. Например, помогает такое упражнение. Перед тем, как заходить в аудиторию, надо просчитать про себя до 10, топнуть ногой и громко сказать «Ха!». Выполнение этих действий способствует повышению внутренней уверенности.
- Как правило, на устном экзамене всегда есть время на подготовку. Минимум 30 минут. За это время можно успокоиться и подготовить ответ.
- На экзамене важно использовать эффект «приемника», т. е. быть готовым к восприятию всей информации: слышать ответы товарищей – вдруг они отвечают на ваш вопрос, слушать педагога – он может задавать дополнительные вопросы, входящие в ваш ответ. Кроме того, часто дополнительные вопросы повторяются и могут достаться вам, знание этого заранее позволяет избежать неожиданности дополнительного вопроса. Зачастую в экзаменационной аудитории есть карты, схемы, таблицы, методические пособия, которыми можно легально пользоваться.
- Часто, кстати, дополнительные вопросы пугают экзаменуемого. Кажется, что их задают с целью «завалить» на экзамене. На самом деле, чаще всего цель педагога прямо противоположна: помочь вам проявить свои знания.
- Если вообще нет ответа на вопрос, важно хотя бы что-то говорить. Ошибка лучше, чем молчание.
- На экзамен лучше не заходить и не отвечать после тех учащихся, которые очень хорошо отвечают, знают предмет и обладают ораторскими способностями. На фоне великолепного ответа ваш средний ответ, за который не в ситуации сравнения можно получить достаточно хорошую оценку, будет выглядеть более слабым. И ваша оценка будет ниже.
- При подготовке к *письменному* экзамену (к ЕГЭ) важно выполнять следующие правила:
 1. После написания названия работы или переписывания задания можно отдохнуть и вообще стараться делать небольшие перерывы в работе. Сознательно выделенное время на спокойное обдумывание позволяет более эффективно работать.
 2. Необходимо сразу проверять правильность. По окончании работы может не хватить времени. К тому же исправить ошибку в начале и переписать абзац легче, чем потом переписывать всю работу.
 3. Важно составить план – конспект ответа: на случай апелляции.
 4. Не забывать следить за временем.