

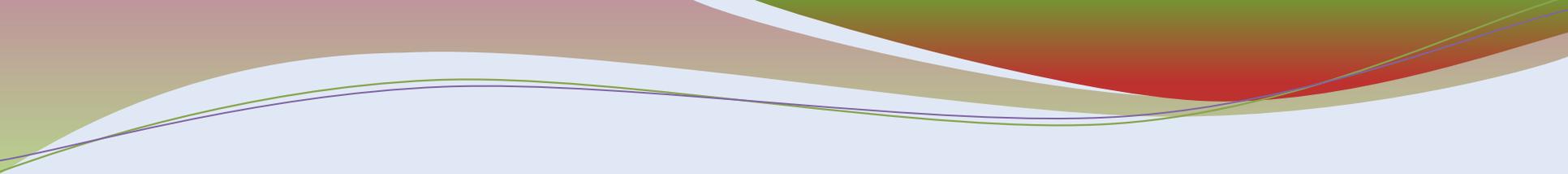
# Учись владеть собой

Или как победить стресс

Экзамен — не столько проверка знаний, сколько испытание на психологическую устойчивость.

Успешная сдача экзамена зависит от двух условий: свободного владения материалом сдаваемого предмета и умения владеть собой во время экзамена.

Как бывает обидно, когда ты несколько дней тщательно готовился, хорошо знаешь учебный материал, но в самый ответственный момент тобой овладевает такое волнение, что ты не можешь побороть нервозность и оказываешься в состоянии ступора, когда вроде все знаешь, понимаешь, а сформулировать не можешь. Это приводит совсем не к тому результату, которого ты ожидал.



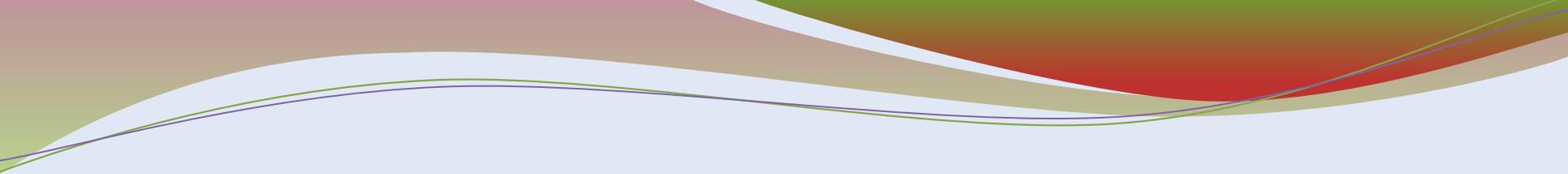
Откуда берется экзаменационный стресс?

По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания.

Есть у стрессового состояния и четкие симптомы:— это сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение. Могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка.

Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.



Мало кто знает, что у стресса есть и положительные стороны. В малых дозах он просто необходим, т. к. сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за нашу «настройку» на адекватное поведение в опасности. В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая нас в нужной форме.

## *Однако контролировать свои эмоции учащиеся вполне в состоянии*

1. Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения. Как правило это учащенное дыхание, легкий озноб и так называемая «медвежья болезнь», заставляющая несчастного учащегося метаться между аудиторией и туалетом.

*Даже в самую жаркую погоду школьнику пригодится свитер или кофта, чтобы при необходимости справиться с ознобом.*

Физический комфорт способствует тому, что у самого нервного ученика состояние паники сменится всего-навсего легким мандражом.

Нормализовать ритм дыхания поможет простое

упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко.

Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета – вдох, на три – выдох. Обычно требуется несколько минут, чтобы полностью сосредоточиться на дыхании – для этого рекомендуется рассматривать этот процесс, как бы наблюдая себя «со стороны», что дает максимальный успокаивающий эффект.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я – спокоен – и уверен – в себе!», «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»

2. Некоторые учащиеся перед экзаменом проявляют свое чувство страха несколько утрированно: «Ой, как я боюсь, как мне плохо! Я точно провалюсь, потому что ничего не знаю!»

Тем самым они провоцируют возникновение тех же эмоций у окружающих, ведь «бояться» вместе гораздо легче.

Другое дело, что на некоторых людей «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше переживать в одиночку: отойти в сторонку, побродить по коридору, посмотреть в окно.

Накануне экзамена школьнику следует подумать над тем, нужна ли ему «группа поддержки» в лице родителей или друзей, готов ли он разделить свое волнение с «коллегами» или ему комфортнее справляться с переживаниями самостоятельно.

3. Внимание! Если сильный мандраж возникает за несколько дней или даже недель до экзамена, имеет смысл подготовить свою нервную систему к предстоящему испытанию с помощью легких успокоительных препаратов растительного происхождения.

*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.

4. Смешные и на первый взгляд нелепые «приметы» также способны помочь справиться с волнением.

Ведь привычка одеваться во все новое, вкладывать в обувь монетки и сидеть вечером накануне экзамена на учебнике – не что иное, как способ настроиться на экзамен и убедить себя в том, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся полезно вспомнить все, что ассоциируется с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своих собственных «ритуалов», которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний. Ведь на выпускных экзаменах все не кончается, а только начинается...

## *Смехом тоже можно «ударить» по стрессу*

Малазийские ученые установили что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс; улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон.

Телевизор тоже может неожиданно оказаться помощником. Конечно, фильм ужасов или боевик с мордобоем энтузиазма перед экзаменами не прибавят. Зато забавная комедия или юмористическая передача могут оказаться чудодейственными. И это не преувеличение.

**Во-первых**, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

**Во-вторых**, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

Готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

**В-третьих**, кроме слов мы хотим предложить Вам еще и дело – психологическую технику «Созидающая визуализация».

Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

а) представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие.

б) Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов.

в) Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

г) у Вашей визуализации должен быть «хэппи энд».

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

**В-четвертых**, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе «Стоп!». Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет – помните об этом! После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох – медленный выдох, глубокий вдох – медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность).

**В-пятых**, если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. В некоторых культурах люди думают, что делиться своими чувствами и заботами с другими – это неправильно. Но это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами.

Помимо дыхательных упражнений и формул самовнушений перед экзаменом можно использовать и другие приемы, например, необходимо... оттаскать себя за волосы, расположенные на затылке. Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

Кроме этого может помочь один простой жест: нужно сомкнуть большой и указательный (или средний) пальцы в кольцо и сильно сжать. Это поможет успокоиться, но останется практически незаметным для других.

Попробуйте приобрести «талисман» - предмет, который будет оберегать вас в минуты неуверенности. Ведь зная, что он помогает, вы будете чувствовать себя более уверенно. Так же, для снятия напряжения перед стрессовой ситуацией, используются танцы, спокойный продолжительный бег или плавание.

Кислородное голодание – одно из самых негативных последствий стресса. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно простым способом: с помощью энергетической зевоты. Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса – нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

У ребят с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи.

У ребят с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу.

Есть несколько упражнений, цель которых – избавить вас от подобных неожиданностей.

1. Перекрестный шаг: правая рука кладется на левое колено. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога – в правую.
2. Следующее упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.

3. Подойдут и «цыганские шаги»: нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке.

4. Сидя за партой. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

В заключении, несколько общих советов, как справиться с экзаменационным стрессом:

Правильно организуйте свои занятия. Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-3 часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.

Как следует питайтесь. Подкармливайте свои мозги здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Не налегайте на спиртное (а то в самый ответственный момент не вспомните, что читали) и отложите все вечеринки на «после экзаменов». Имеет смысл и несколько недель попить витамины.

Жизненно необходим полноценный сон. Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, легкий «перекусон» или стакан молока, теплая ванна.

Не слоняйтесь без дела. Займите себя чем-нибудь, когда готовитесь к экзамену. Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами рисованием или, скажем, кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.

Хольте и лелейте себя. Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в свои силы. Может, это звучит глупо, но вы должны все время говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.

Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

Не держите все в себе. Ища поддержки у друзей и родственников и делаясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

Поверьте в себя! Вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно закончить школу, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании («повезет – не повезет»), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

Смотрите на все в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

## *Небольшой финальный совет:*

Никогда не сравнивайте себя ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это контрпродуктивно, потому что вы – это вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. Может быть вы иногда и расстраиваете своих родителей, но, как правило, родители бывают довольны, если видят, что вы сделали все, что было в ваших силах. Не взваливайте на себя непосильную кладь – делайте то, что вы можете!