

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – новая форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в ВУЗ. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников.

Уважаемые выпускники!

Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

- Вас встретят доброжелательные педагоги,
- Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,
- На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

Следует выделить три основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.

Подготовка к экзамену.

· Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

· Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

· Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

· Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

· Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

· Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

· Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки знакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

· Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание).

· Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

· Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена.

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

· В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

· Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

На экзамене.

- **Торопись не спеши!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Передам, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.

- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только не только при нагрузке, но и при отсутствии её.

Тревожность - это поток чувств, сфокусированных на страхе: что-то плохое должно случиться. Это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди. Можно выделить 3 фазы реагирования на стресс:

- 1 реакция – тревоги (головные боли, учащенное дыхание, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, беспокойство и т.д.),

- 2 реакция – сопротивление (усилия, которые предпринимаются для преодоления состояния тревоги),

- 3 реакция – истощения (как правило, после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению).

Признаки стрессового напряжения:

- Невозможность сосредоточиться на чем-то
- Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека)
- Ухудшение памяти, внимания.
- Слишком часто возникают чувство усталости.
- Очень быстрая речь, быстрая ходьба
- Мысли часто «улетучиваются»
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- Повышенная возбудимость и раздражительность
- Появление агрессивности, конфликтности
- Проявление нетерпеливости, нервозности
- Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы)
- Потеря чувства юмора
- Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
- Появление чувства душевного опустошения
- Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потеряв вкус к еде)
- Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность
- Отрицательное отношение к жизни

Рекомендации по преодолению стресса:

- Необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)
- Переключаться на приятные воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не надо бояться плакать.
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавать напряжения во взаимоотношениях.

Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями, знаниями и отвечать на экзаменах.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу ...».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

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.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите 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.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры ног.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

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.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть значительно длиннее вдоха).

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.

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.

Плывайте по ласковым облакам од 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.

ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ.

Упражнение «Переименование» – известно, что зачастую наибольшую проблему 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», а просто – «тестирование», или «возможность проверить себя»). Попробуйте сами дать позитивное или нейтральное определение экзамену.

Упражнение «Разговор с самим собой». Человека часто пугает неопределенность предстоящего события, невозможность контролировать его ход. Чтобы снизить тревожность по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзаменов – «поговорите с самим собой (можно с родителями, с друзьями) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Спросить себя: а какая реальная опасность кроется в предстоящем событии? Если честно отвечать на этот вопрос, то обнаруживается, что ничего страшного случиться не может: несданный экзамен или плохо сданный экзамен - это не конец света. Это лишь повод задуматься о других возможностях. Итак:

- Какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат?
- Что в этом случае нужно будет сделать?
- Какие преимущества даст высокий балл ЕГЭ?
- Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

Разделите страницу в тетради пополам, запишите:

Трудности экзамена для меня
1...

Пути преодоления затруднений
1...

Упражнение «Модель успешной сдачи экзамена». Мысленная репетиция предстоящего экзамена.

Для успешной сдачи экзамена можно создать модель своей сдачи экзамена и «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз. Мысленно проигрывается ситуация предстоящего экзамена, начиная с вечера накануне экзамена и до полного его завершения. (Это помогает снять повышенную тревожность.)

Можно создать в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который:

- Выспался. Правильно позавтракал.
- Приходит на экзамен.

- Получает конверт с заданием.
- Легко получает доступ к ресурсам памяти.
- Пишет четкие ответы на вопросы.
- После чего уверенно, и со знанием дела, все проверяет,
- Сдает работу.
- Получает желаемую оценку.

Таким образом, создается своеобразная программа успешной деятельности, которой надо следовать на экзамене.

Это программа путем многократного повторения «закладывается» в подсознание человека и потом реализуется на деле.

Способы снятия нервно-психического напряжения.

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Вот некоторые способы, которые могут помочь «преодолеть препятствия», а вы можете выбрать те, которые подойдут вам.

1. Релаксация: метод аутотренинга (И Шульц), мышечная релаксация (Э. Джекобсон), релаксация с помощью дыхания, медитация.
2. Приемы снижения экзаменационной тревожности: переименование, «разговор с самим собой», создание модели успешной деятельности.
3. Спортивные занятия.
4. Контрастный душ.
5. Стирка белья.
6. Мытье посуды.
7. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить об этом.
8. Скомкать газету и выбросить ее.
9. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
10. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
11. Слепить из газеты свое настроение.
12. Закрасить газетный разворот.
13. Громко спеть любимую песню.
14. Покричать то громко, то тихо.
15. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
16. Смотреть на горящую свечу.
17. Погулять в тихом месте, на природе.
18. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
19. Погулять в лесу, покричать.
20. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.