

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ?

Лето – пора выпускных и вступительных экзаменов, от которых так много зависит. Это серьезная проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

В юности опыт серьезных жизненных испытаний еще невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены порой превращаются в пытку и приносят настоящие страдания. А можно ли преодолеть этот рубеж без чрезмерного напряжения, страхов и слез? Психологи убеждены, что это вполне возможно.

### 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*.

Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса. Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается до 140-155 мм ртутного столба.

Согласно результатам опросов выпускников школ, чаще всего экзаменуемые страдают от головной боли, тошноты и диареи, у них обостряются все кожные заболевания, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх. При этом они становятся чрезмерно самокритичными, их мучат кошмарные сновидения и неприятные воспоминания о прошлых провалах на экзаменах (причем, не только своих, но и чужих).

При стрессе, как правило, ощущается сильное беспокойство: человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой.

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.

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.

Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: Ничего не знаю! Ничего не помню!

Но все не так страшно: существуют правила, следуя которым, вы преодолеете стресс:

**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.

Есть замечательная русская поговорка: «Не думай о беде, чтоб не накликаешь». В случае с экзаменами можно вспомнить и другую, японскую, которая утверждает, что «удача приходит в счастливые двери». Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем.

**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:

1) представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

2) Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

3) 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»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

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. 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.

Иногда, чтобы избавиться от опасения, достаточно поделиться им с другом или с учителем. Это может быть кто-то из членов семьи. Скорее всего, ваши мама или папа тоже когда-то сдавали экзамены, так что они охотно поговорят с вами о ваших страхах. Это может быть врач. Существуют и специалисты-психологи, которые могут научить главному – как расслабляться.

**Психологическая подготовка к экзаменам заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего школьнику наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю.**

Чтобы нормализовать и даже улучшить свое физическое и психологическое состояние в период подготовки к экзаменам мы хотим предложить вам некоторые упражнения. Ничего загадочного в них нет. Все имеет научное обоснование. Они просты в исполнении и выполнение этих упражнений занимает всего по 5-10 минут.

### **Дыхательные упражнения**

(позволят достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать свое функциональное состояние)

Для занятий на первых порах желательно использовать уединенное место, чтобы исключить помехи со стороны других лиц; затем, по мере освоения этими упражнениями, можно заниматься в любом месте, даже при большом скоплении народа. Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. На первом этапе занятий дыхание должно быть естественным и непринужденным – следует не вмешиваться в его ритм и глубину, а только следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими его (прием, известный во многих восточных духовных практиках как «медитация на дыхании»). 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 – расслабляюсь – и – успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» – на выдохе.

Очень часто предэкзаменационное волнение сопровождается значительным тремором рук, которое нервирует школьников и мешает им успокоиться. Для устранения этого явления хорошо помогает проговаривание формулы самовнушения: «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу соответственными мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки...» произносится на вдохе, а вторая «...мягкие и теплые» – на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением: потока теплого воздуха, выходящего из легких и «льющегося» по рукам.

### **Формулы самовнушения.**

При создании формул самовнушений нужно руководствоваться следующими принципами: они должны быть по возможности краткими, иметь позитивный характер и должны соответствовать психологическому типу поведения учащегося. Поэтому, после достижения желательного уровня расслабления и снятия первичной избыточной тревожности можно мысленно проговаривать формулу: «Я – спокоен – и уверен – в себе!», также синхронизированную с дыханием, но в этом случае в первой части формулы, в отличие от первого упражнения, вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы «– в себе!» рекомендуется произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом. На этом этапе можно использовать и другие формулы, например:

§ «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»

Помимо дыхательных упражнений и формул самовнушений перед экзаменом можно использовать и другие приемы, например, необходимо... оттащить 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.

Кислородное голодание – одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает быстрое утомление, головную боль, снижает работоспособность. Не секрет, что занятия должны проходить в хорошо проветриваемых помещениях. Но так бывает не всегда. 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件лезно. 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.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. В результате стресса – блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело. 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. Перекрестные движения помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария.

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.

Но не всегда есть возможность встать и подвигаться. Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять 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:**

1. 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.

2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Хвалите 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.
6. Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.
7. 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!»
8. 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.
9. 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.
10. 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.