Экзамены без стресса

рекомендации для 9 и 11 классов



Любой **экзамен** – это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы.

Головная боль, тошнота, кожные высыпания, растерянность, паника, страх, ночные кошмары – вот далеко не полный перечень недомоганий в период сдачи экзаменов. Как же помочь себе преодолеть нелегкое испытание? Вот несколько простых советов.

1. **Снимаем завышенный уровень важности.** Конечно, от этого серьезного испытания в жизни многое зависит: поступление в вуз, получение профессии, дальнейшая работа. Однако экзамен всегда можно пересдать. Экзамен – важный этап, но его надо считать лишь одной из многих ступенек, по которым выстраивается жизнь. Для того, чтобы снизить уровень тревоги в случае неудачи, можно сделать простое упражнение.

Раздели листок бумаги на 3 столбика. В первом напиши, какие страхи у тебя вызывают экзамены (например: а) боюсь, что не наберу нужного количества баллов и не поступлю туда, куда хочу; б) боюсь недовольства или разочарования со стороны родителей; в) боюсь негативной оценки со стороны учителей или боюсь разочаровать педагогов; г) боюсь, что что-то забуду или не смогу решить какую-то особо сложную задачу; д) боюсь, что не выдержу напряжения, наступит паника, и я всё завалю и т.д.). Затем во втором столбике напротив каждого страха напиши, что может случиться, если он исполнится. После того, как ты это сделал, в третьем столбце напиши, что ты можешь сделать, чтобы изменить эту ситуацию, какие плюсы в ней есть.

Например:

2. Я боюсь, что не смогу набрать нужный балл на экзамене	3. Не смогу поступить в тот вуз, который хотел	4. Зато я смогу посмотреть, какие еще варианты у меня есть (возможно, не в этом городе, а в другом). Или. У меня появится время, чтобы еще лучше подготовится и попробовать еще раз в следующем году

5. **Организуй свои занятия.** Четко распиши, когда и что именно нужно подучить, и повесь этот список на видное место (для лучшего восприятия можно использовать разноцветные стикеры). Не стоит накануне экзамена бесконечно перечитывать учебники. Лучше повторить то, в чем есть слабые места, и заняться спортом – отлично отвлекает от переживаний. Также не приковывай себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-3 часа ты с гарантией перестанешь понимать, что читаешь. Поэтому обязательно чередуй работу с отдыхом.

6. **Подготовь место для занятий.** Убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

7. **Используй время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее.** Новый и сложный материал учи в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

8. **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.

9. **Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.** Эти тренировки ознакомят 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).



10. **Напиши шпаргалки.** Шпаргалки, в первую очередь, полезны тем, что очень хорошо помогают структурировать материал, ведь делая записи, мы выносим только самые важные, краткие и нужные мысли по теме. Так информация усваивается намного лучше. Да и повторять такие темы потом намного проще. Шпаргалки можно взять с собой на экзамен (но надежно спрятав, и будучи уверенным, что их никто не найдет и они ниоткуда не выпадут в неподходящий момент) – использовать их совсем не обязательно, уже сама мысль, что они у тебя есть, вселят в тебя чувство уверенности и спокойствия.

11. **Тренируйся пересказывать материал.** Пересказ текста или какой-то темы (особенно сложной для тебя) своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, так как это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Постарайся пересказать тему так, как ты ее понял, расскажи ее родителям, друзьям, пусть они послушают и зададут тебе уточняющие вопросы, чтобы закрыть пробелы в твоем рассказе.

12. **Хвали себя.** Чтобы подкрепить уверенность в свои силах, тебе стоит все время говорить себе, что ты молодец, что ты можете, что справишься лучше всех. Так, например, психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.

13. **Проговори страхи и развей их, посмеявшись над ними.** Юмор и смех – лучшие помощники в деле понижения уровня тревоги. Смехотерапия – давно известный способ снять стресс, провести ее можно, например, с родителями или одноклассниками.



14. **Тренируемся зевать.** 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 полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

15. **Помни, что волнение – это нормально.** 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.

16. **Не держи эмоции в себе.** Ища поддержки у друзей и родственников и делясь с ними своими проблемами, ты тем самым значительно снижаешь свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

17. **Запрети себе бояться!** Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: «Ничего не знаю! Ничего не помню!». Постарайся направить свои мысли в другое русло: «Я долго и целеустремленно работал, я сделал все от меня зависящее, из всего материала я все равно что-то знаю и достаточно хорошо».

18. **Выполняй дыхательные упражнения.** Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания.

При этом слова «я» и «и» следует произносить на вдохе, а слова «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» – на выдохе.

Можно также проговорить про себя:

- «Я спокоен и уверен в себе»
- «Моя память работает хорошо. Я все помню»
- «Я могу доказать, что много работал и все выучил»

Аутотренинг – эффективная техника: мозг прекрасно подчиняется подобными командами.

19. **Используй технику «Созидающей визуализации».** Ее суть заключается в том, чтобы перед сном, лежа в постели в расслабленном состоянии, постараться представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена.

Нарисуй мысленно картинку, как ты входишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями.

Представь, что из груды экзаменационных билетов ты вытаскиваешь самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все основные и дополнительные вопросы экзаменаторов.

Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце твоего ответа экзаменаторы высказывают одобрение и ставят тебе желаемую оценку. На душе у тебя легко и радостно. «Отрепетируй» свои предстоящие действия и настрой себя только на успех.

Воспроизводи эту воображаемую картину как можно чаще, и при наступлении часа «Х», ты не испытаешь сильного страха и волнения.

20. Антистрессовое питание. Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг. Лучшему запоминанию способствует – морковь. От напряжения и усталости хорошее средство – лук. Выносливости способствуют – орехи (укрепляют нервы). Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение. От нервозности вас избавит – капуста. Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба. Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба. Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.



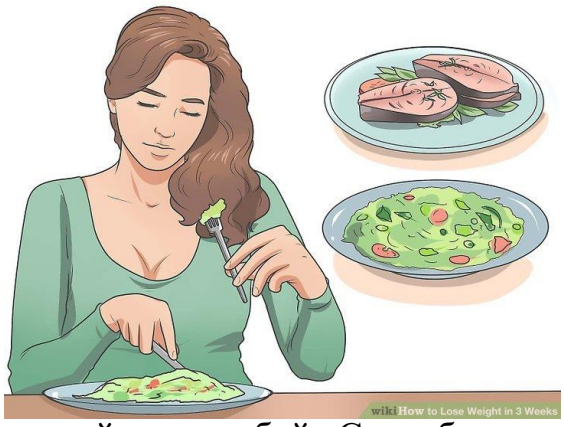
Что рекомендуется делать непосредственно перед экзаменом?

Закончи подготовку в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний,

тем меньше их остается в голове. Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.

Вечером перед экзаменом займись любым отвлекающими успокаивающим делом: выйди на короткую прогулку, прими душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.

Перед экзаменом обязательно выспись. Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.



Соблюдай рацион. Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макароны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка. Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей или рыбой. Способствуют сну также йогурт с крекерами, бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко. За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему. Не следует употреблять на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну.

Утром, в день экзамена, позавтракай. Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Но даже если тебе «кусок не лезет в горло», нужно обязательно хоть немного поесть. Иначе в состоянии стресса может произойти резкое снижение уровня сахара в крови и возникнуть сопутствующие ему симптомы – дрожь, потливость, слабость, головокружение, головная боль, тошнота… Так недолго и в обморок упасть.

Никаких успокоительных. А вот чего ни в коем случае делать не следует, так это принимать успокоительные средства. Результат может оказаться плачевным. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться! Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами. Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат.

Сбрасывай напряжение. Избавиться от мучительного дискомфорта помогут простейшие движения. Сделай несколько круговых движений головой, разомни руки, пожми плечами. Если есть возможность, побоксируй, нанося удары по пустому месту и представляя, что бьешь свой страх.

Займись самомассажем. Легкий массаж затылочной области головы отвлекает от навязчивого страха, а также помогает существенно повысить сообразительность. Снять эмоциональное напряжение помогает массаж кончиков мизинцев, а также выполнение йоги для пальцев, так называемых мудр. Этим словом обозначается соединение пальцев рук в определенной комбинации – безымянный и большой пальцы обеих рук плотно прижми друг к другу подушечками, остальные пальцы выпрями и слегка расставь. Такой жест полезно делать как можно чаще и держать пальцы в таком положении как можно дольше.

При сильном стрессе положи левую руку на стол ладонью вниз. Правой рукой в течение 3-5 минут круговыми движениями по часовой стрелке массируй точку пересечения условных линий большого и указательного пальцев, при этом большой палец максимально отставь от указательного. Затем поменяй руку, но теперь уже совершай движения против часовой стрелки.

Как себе помочь на самом экзамене?



Не заражайся чужим волнением. Как правило, перед дверью аудитории, в которой проходит экзамен, толпятся трясущиеся от страха учащиеся, обсуждающие, насколько строг и придирчив тот или иной экзаменатор и время от времени приговаривающие: «Ой, я сегодня точно провалюсь! У меня все вылетело из головы! Меня уже всю трясет!». Не кучкуйся вместе с ними, чтобы не «заразиться» их страхом.

Переживай свое волнение в одиночку, отойди в сторону, побродди по коридору, посмотри в окно.

Соблюдай правила поведения на экзамене. Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения экзамена в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий.

Сосредоточься. После того, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только задание и часы, регламентирующие время работы. Торопись не спеша!

Не бойся. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как написать ответ на «чистовик», 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.

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. Этот совет даст 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 получить хорошую оценку.

Проверяй. Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

После экзамена постарайся нейтрализовать стресс. Самую полноценную разрядку дают занятия спортом. Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади воды, лесные запахи и звуки способны вернуть душевное равновесие. Поговори о пройденном испытании со своими друзьями и самыми близкими людьми – родителями. Они в это непростое для тебя время были рядом, а значит, как никто другой, поймут все твои переживания, помогут разобраться и сделать выводы.

Конечно, экзамены — это стресс, и не так уж важно, в каком классе ты учишься. Одни дети переживают, что для поступления в пятый класс надо показать хорошие результаты, другие думают, продолжать ли учебу дальше или поступать в колледж. А если это ЕГЭ, то хороший результат поможет поступить учиться туда, куда хочется. Но важно всегда помнить, что экзамены — это просто экзамены, а не судьбоносное мероприятие. Это такой формальный, специально организованный процесс проверки знаний, не имеющий никакого отношения к тому, какими качествами ты обладаешь и вырастешь ли хорошим и счастливым человеком.

У тебя все обязательно получится!
Мы в тебя верим!