

Как настроиться на ЕГЭ?

Психолог о подготовке к экзаменам.

Как правильно настроить ребёнка на ЕГЭ?

Да, система ЕГЭ отработана, но дети не привыкли к экзаменам как таковым. К этому испытанию невозможно привыкнуть. Для большинства людей экзамен - стресс. Это оценка знаний, которая далеко не всегда приятна человеку. Тяжело не только юношам и девушкам, но даже взрослым.

Мы хорошо знакомы с механизмом ЕГЭ, дети прекрасно знают, что они должны делать, но тревога перед экзаменами существует - так устроен человек.

В стрессовой ситуации происходит серьёзный выброс адреналина в кровь, что не позволяет нашему мозгу всасывать кислород, который и способствует умственной деятельности. Она частично блокируется. Результат стресса - ступор, непонимание, тревога. В таком состоянии оказывается большинство детей.

Когда беспокоиться?

- До чего может довести давление на подростка? Бывают же случаи, когда дети после неудачной сдачи экзаменов впадали в депрессию. Дело доходило до трагедий. Как не пропустить момента, когда подросток перешёл грань?

Ребёнок находится в системе, которая не предполагает слабину. Порой такое отношение доводит подростков до панических атак.

Многих, конечно, спасает философское отношение к ситуации, это немного снижает тревожность. Но есть подростки-перфекционисты, дети с синдромом отличника, которые не могут пережить неудачи. Им в сложной ситуации потребуется помощь специалиста, психотерапевта или даже психиатра.

Родителям стоит забеспокоиться, если у ребёнка снизился аппетит, нарушился сон, если он бледен, вял, теряет в весе. Такие признаки физического недомогания - первые звоночки расстройства. С другой стороны, встревожить может и перевозбуждение, чрезмерная суетливость, быстрая речь, нервозность, особенно если подобное поведение несвойственно ребёнку. Лучше обратиться к неврологу, психотерапевту.

Сколько спать и что есть?

- Какие правила перво-наперво надо соблюдать мамам и папам, чтобы помочь детям подготовиться к ЕГЭ?

- Родители должны понимать, что подготовка к любому экзамену требует изучить огромный объём материала. Порой дети не могут самостоятельно усвоить всю информацию. Им нужна помощь.

Родителям необходимо эмоционально настроить ребёнка, подбодрить: «Ты справишься, я в тебя верю!»

Задача родителей - позаботиться об отдыхе ребёнка. Дети в принципе устали от школы, и вот на последнем дыхании они готовятся к экзаменам. Но отдых - это не сидение за компьютером. Это прогулки на свежем воздухе, поездки на велосипеде, смена видов деятельности. Но мамы и папы должны принимать в этом самое деятельное участие, а не просто настаивать: «Иди погуляй!»

Устраивайте семейные выезды на природу. Следите, чтобы ребёнок высыпался. 8 часов сна - это минимум! Контролируйте, чтобы все уроки были сделаны вовремя и ребёнок лёг спать в положенное время. Нельзя засиживаться за компьютером!

У школьника должно быть тихое удобное место для занятий с хорошим освещением. В комнате обязательно регулярное проветривание. Помогите ребёнку спланировать день, расписать все этапы подготовки к экзаменам. Если подросток знает распорядок действий, это тоже поможет снизить тревожность.

В этот период важны витамины и хорошее питание, включающее молочные продукты, творог, орехи, курагу, рыбу. Всё это стимулирует работу мозга.

Нельзя повышать тревожность детей в это время, это отрицательно скажется на результатах любого тестирования. Ребёнок в силу возрастных особенностей не способен справиться с эмоциями, может сорваться. Важно, чтобы родители научили детей справляться со стрессом. Взрослым стоит самим перестать тревожиться, иначе их беспокойство передастся детям. Главное - положительный настрой и поддержка мамы и папы.

Как победить стресс?

- В стрессовой ситуации прямо на экзамене можно сделать дыхательные упражнения - глубокий вдох и выдох. Тем самым мы насыщаем организм кислородом.
- Даже на ЕГЭ разрешают попить воды. Хорошо, если есть возможность умыться и ополоснуть руки прохладной водой.
- Можно поработать пальцами рук, как в начальной школе, чтобы разогнать кровь («Наши пальчики устали»).
- Не стоит увлекаться успокоительными. Многие лекарства этой группы тормозят нервную систему и, как правило, замедляют умственную деятельность.

4 способа избавиться от страха перед ЕГЭ

- Как работать с мыслями, которые сопровождают приступ страха
- Как бороться со страхом перед экзаменом? Психологический прием "И что тогда?"
- Справиться со страхом поможет "звонок другу"
- Как преодолеть страх экзамена: попробуйте аутотренинг

Что делать, если знаний для сдачи ЕГЭ у человека достаточно, а страх экзаменов все равно остается? Можно ли подготовиться к экзаменам психологически, чтобы нервозность не помешала показать лучшие результаты? Несколько психологических приемов для тех, кто боится экзаменов и ничего не может с собой поделаться.

Что делать, если боишься экзамена? Для начала — не ругать себя за этот страх. Все нервничают перед любым ответственным испытанием, даже взрослые, сильные и уверенные в себе люди переживают перед выходом на новую работу, перед защитой диссертации, перед свадьбой.

Страх заставляет нас собраться, мобилизовать все свои ресурсы, показать лучший результат, на какой мы способны. Вам приходилось, наверное, слышать, как люди, испугавшись, развивали невиданную скорость, пролезали в очень узкие щели, взлетали одним махом на высоту своего роста. Поэтому не стоит стремиться избавиться от страха вообще: как и все, что дано нам природой, он имеет свое назначение и может быть полезен.

Но есть и другой страх — парализующий, обессиливающий, от которого ноги становятся ватными и язык прилипает к гортани. Причем страдают от него часто именно те, кто учится неплохо и боится скорее не получить хорошую оценку, чем провалиться совсем. Вот от него хорошо бы освободиться. Давайте о нем поговорим.

Как работать с мыслями, которые сопровождают приступ страха

Какая самая яркая особенность этого страха? Пожалуй, его неадекватность ситуации. Предстоит всего-навсего экзамен по алгебре, а самочувствие как перед казнью четвертованием. Это говорит о том, что на самом деле боимся мы не самого экзамена, а того значения, которое мы придаем успеху или провалу на нем.

Прислушайтесь к себе, **какими мыслями сопровождаются приступы страха?** "Я ни на что не способен, даже алгебру хорошо сдать", "Я опять провалюсь, как всегда", "Я совершенно не оправдываю надежд родителей, они ужасно расстроятся", "Я хуже всех, я полный бездарь".

Наверняка что-то вроде этого. Эти мысли могут проскакивать так быстро и быть такими привычными, что вы их почти не замечаете. А если все-таки "поймаете за хвост", то оспорить их вам очень трудно. Вы скажете себе: "А что, я ведь действительно плохо знаю алгебру, я и правда не блещу талантами, родители и в самом деле расстроятся". Вот здесь вам и предстоит поработать.

Ухватите такую порождающую страх мысль покрепче, еще лучше — запишите ее или расскажите человеку, которому вы доверяете: другу, сестре, папе. А теперь попробуйте **оценить ее здраво и критически**. Действительно ли вы ни на что не способны? Значит ли двойка по алгебре, что человек полный бездарь? Сами вы сказали бы о человеке, провалившем экзамен, что он хуже всех? Согласятся ли ваши родители с тем, что вы совершенно не оправдываете их надежд, и так ли уж ужасно они расстроятся? Неужели их состояние будет хуже, чем ваше, когда вы еле дышите от страха?

Как бороться со страхом перед экзаменом? Психологический прием "И что тогда?"

Кроме самоуничижительных, страх часто вызывают **"апокалипсические" мысли**. Например, такие: "Это конец", "Все, я пропал", "Я этого не переживу".

Попробуйте прием, который называется **"И что тогда?"**. Все очень просто: отталкиваясь от ужасающей мысли, задайте себе вопрос "И что тогда?", ответив на него, задайте снова, и так несколько раз.

Например, хорошая ученица, которая собирается на филфак, переживает: "Кошмар. Я получу тройку по математике". — "И что тогда?" — "Это будет единственная тройка в моем аттестате!" — "И что тогда?" — "Это очень обидно — тройка. Ведь она останется навсегда, уже не исправишь!" — "И что тогда?" — "Да... В общем, ничего. Досадно, но не смертельно. Кому на филфаке интересна моя оценка по математике? По крайней мере, не стоит таких переживаний".

Но конечно, бывают случаи более серьезные, когда от результата экзамена многое зависит. Разберем пример с абитуриентом, который боится не поступить в желанный вуз: "Я плохо сдам этот экзамен". — "И что тогда?" — "Мне не набрать проходной балл". — "И что тогда?" — "Я не поступлю". — "И что тогда?" — "Родители будут в ужасе, все будут жалеть меня, а за спиной смеяться". — "И что тогда?" — "Станет понятно, что я ни на что не годен, хуже всех. Я не смогу получить профессию, о которой мечтаю. Моя жизнь испорчена".

Вот теперь самое время **остановить "апокалипсические" мысли** и подумать здраво: так ли уж все безнадежно? Каковы имеющиеся альтернативы? Возможно, есть другие вузы с этой специальностью, где требования к проходному баллу ниже. Возможно, есть колледж. Или можно попробовать поступить еще раз на будущий год.

В 17 лет еще ничего не может быть потеряно и испорчено безвозвратно. Есть такое выражение: "Если судьба закрывает перед тобой одну дверь, она всегда открывает другую". Так может, разумнее пойти поискать эту другую, чем биться в отчаянии лбом о закрывшуюся?

Справиться со страхом поможет "звонок другу"

Если совсем не дается диалог с самим собой и страх мешает ясно мыслить, представьте себе, что **боитесь не вы, а ваш друг**. Как бы вы стали его успокаивать? Какие приводить аргументы? Как бы вы опровергли его уничижительные суждения о самом себе? Его пессимизм?

Вы сами удивитесь своему красноречию и убедительности. Остается только вспомнить, что ваш друг — это вы сами.

Вот увидите, как только вы обдумаете пораженческие мысли и найдете в них изъяны, страх пойдет на убыль. Вы просто напомните себе, что экзамен по алгебре — это только экзамен по алгебре, а не проверка вашего права жить и называться человеком, даже если от него зависит получение аттестата. У Пушкина, как известно, по алгебре была двойка.

Как преодолеть страх экзамена: попробуйте аутотренинг

И последний совет, касающийся настроения. Свое самочувствие и результат на экзамене можно улучшить, если создать в своем воображении **образ успеха** и поверить в него. Самый лучший момент для этого — переход от сна к бодрствованию, это промежуточное состояние, когда вы уже вынырнули из сна, но еще не открыли глаза.

Задержитесь в нем на пару минут и постарайтесь ярко представить себе картину: вы уверенно и прекрасно отвечаете, чувствуете себя замечательно, у вас ясная голова, прямая осанка, ровная, правильная речь, вы сами себе нравитесь и получаете удовольствие от своего ответа.

Важно не просто увидеть картинку "со стороны", а прочувствовать состояние радостной уверенности и успеха. Тогда ваш мозг и ваше тело запомнят его и в реальной ситуации экзамена воспроизведут.

\

Что такое волнение и как с ним справляться? Причины возникновения волнения

Внутренняя тревога, неуверенность и не стабильное эмоциональное состояние, делает человека неуравновешенным, и создает ему дискомфорт, что в итоге негативно влияет на его работоспособность и повседневную жизнь.

Не всегда волнение является причиной какого-либо **страха**. Часто это просто плохая привычка, выработанная на протяжении многих лет.

1. Волнение и переживание — что это такое?
2. По какой причине человек не может справиться со своим волнением?
3. Первостепенные причины возникновения волнения и переживания. Что делать, чтобы с ними справиться?
4. Основные техники, помогающие справляться с волнением.

Волнение и переживание — что это такое?

Волнение — это эмоции, которые заставляют переживать по разному поводу. Такое эмоциональное переживание не дает спокойно сидеть на месте и сосредотачиваться. Оно заставляет постоянно думать и прибегать к тем или иным действиям. Самая распространенная причина, при которой возникает волнение — это отсутствие самоконтроля.

Волнение приводит к следующим проявлениям:

- Теряется внутреннее (душевное) спокойствие;
- Наблюдается неадекватное поведение;
- Появляется неуверенность в своих силах;
- Теряются силы и энергия, что приводит к появлению стресса;
- Исчезает способность концентрироваться на каком-либо деле;
- Снижается работоспособность, поставленные цели не реализуются, и возникает бездействие на фоне собственного бессилия.

Перечисленные проявления для лучшего понимания можно рассмотреть на конкретном примере. Итак, молодому парню необходимо пройти собеседование для поступления в музыкальную школу, а для этого предстоит выступить на сцене перед

экзаменаторами, с подготовленным номером. Но он так разволновался, что выйдя на сцену, его голос начал дрожать, и, в итоге, он не смог исполнить подготовленный номер, а это привело к тому, что экзамен не был зачтен, и поступление в музыкальную школу провалилось.

Приведенный пример, наглядно показывает, что волнение и переживание не приводит ни к чему хорошему. Оно не помогает справиться с возникшей проблемой, а наоборот, усугубляет ее. Эмоциональные переживания лишают человека покоя, сбивают с мыслей и не дают сосредоточиться, что в итоге не помогает достигать нужных целей.

По какой причине человек не может справиться со своим волнением?

Справиться с волнением (эмоциональным беспокойством) удастся не каждому. Часто этому мешают мысли, которые направлены на то, что он может совершить ошибку. И что самое удивительное, люди сами, на подсознательном или даже сознательном уровне, внушают себе такие «ошибочные программы», влияющие на их внутренний мир. Так, к примеру, есть несколько «ошибочных программ», которые часто люди внушают сами себе:

1. «Волноваться — это хорошо, значит, я полон энергии». Не правда. Ничего хорошего в беспокойном состоянии нет, напротив, именно оно создает отрицательную энергию, которая не дает справиться с поставленной целью. А главное, оно не наполняет положительной энергией, а наоборот сжигает ее, лишая рассудительности.
2. «Волноваться это нормально, и чем серьезнее у меня проблемы, тем я больше переживаю». Опять же, не правда. В серьезной ситуации нужно сосредоточиться на проблеме и контролировать себя, а не переживать.
3. «Я должен волноваться, чтобы окружающие заметили, что мне не безразлично то, что происходит». Нет, и еще раз, нет. Волноваться нельзя только для того, чтобы произвести на кого-то впечатление или, например, вызвать жалость. Если человек увидит, что другой волнуется, он не проникнется к нему уважением, а проявит жалость, а жалкий человек — слабый человек.

Первостепенные причины возникновения волнения и переживания. Что делать, чтобы с ними справиться?

Волнение и переживание возникает не просто так, а в результате тех или иных причин.

1. Чувство неполноценности и безосновательные внутренние страхи

«Я не смогу, я не такой как все, я выгляжу не так, я все делают не так» — личные комплексы, это то, что в первую очередь вызывает волнение и переживание у человека. В особенности, если ему предстоит выступить на людях, или иметь дело с большим количеством людей.

По сути, комплексы — это подсознательные страхи. А что же такое страх? Это то, что лишает человека способности действовать при возникновении выдуманной или настоящей угрозы. Стоит отметить, что в 95% случаев, страх возникает именно по мнимой причине, то есть, человек сам себя накручивает и выдумывает в своей голове сценарии, которых в жизни нет, и не может быть.

На самом деле страх — это болезнь, которая пожирает **душу**, и избавиться от нее можно лишь в том случае, если добраться до сути страха и сделать все возможное, чтобы его преодолеть.

Так как волнение возникает в результате работы «ошибочных программ» в подсознании человека, то возникновение страха тоже работает по особому алгоритму. Под воздействием страха, у человека, частично отключается **сознание** и в результате может произойти следующее:

- **Побег.** Человек делает все возможное, чтобы убежать от выдуманной им самим или реальной угрозы;
- **Эмоциональная и физическая неподвижность.** Блокируются все функции тела и разума, и наступает полный «застой», в результате которого человек не способен ни думать, ни действовать;
- **Враждебность.** Желание напасть на кого-либо и тем самым защитить себя.

Как же бороться со страхом и что делать, чтобы он не стал причиной тревоги и напряженности? Только преодолеть его и не выдумывать в голове того, чего на самом деле нет. А в случае, если

страх возник в результате реальной опасности, то в первую очередь необходимо научиться контролировать свои эмоции, так как только так, можно понять, как и что предпринять в той или иной ситуации.

2. Недостаток силы воли

Самообладание — это великая сила, которой обладает лишь тот индивид, который научился управлять собой. Ведь намного сложнее справиться со своим внутренним миром, чем научиться достойному поведению в обществе.

Управлять собой, можно научиться только при помощи определенных команд. Это могут быть как голосовые команды, так и образные, которые звучат только в голове. Как только команды были произнесены (вслух или мысленно) воля, и сознание, начинают выполнять их. Так, например, человек говорит сам себе: « Я полностью спокоен, только спокойствие», и после этих слов он может наблюдать, как волнение уходит, спадает возникшее напряжение, голова проясняется, и он может мыслить более спокойно. Так и происходит обучение самообладанию. А оно очень важно, так как благодаря способности управлять собой, можно предотвращать появление отрицательного негатива, к примеру, страха, и научиться « включать» позитивные эмоции, такие как, чувство радости, **счастья** и силы.

3. Неправильное осознание действительности

Процесс познания окружающего мира и всего происходящего вокруг, у каждого разный. Индивид, который развивает в себе неправильное мышление, не может преодолеть волнение лишь по той причине, что он не понимает, что ему сделать и чем заменить это эмоциональное переживание. При эмоциональном переживании, когда в голове возникают такие мысли как « А вдруг не получится»...», или «Хоть бы только не я...», человек направляет все свои силы на «пережёвывание» именно таких мыслей, вместо того, чтобы думать о том, как справиться с возникшей ситуацией.

Основные техники, помогающие справляться с волнением

Так что же делать, чтобы справиться со своим волнением и переживанием? Нужно научиться снимать внутреннее **напряжение**,

избавляться от чувства зажатости и освоить техники, которые помогут привести сознание в состояние покоя и расслабленности.

Медитация: что это такое?

Прежде чем приступить к освоению полезных техник, помогающих избавиться от напряжения, необходимо найти причины его возникновения и устранить их. Это может быть страх или комплекс неполноценности. Как с ними справиться было описано выше.

После того, как источник напряжения был найден, нужно поработать над **самовнушением**, то есть, научиться внушать себе правильные команды, способные снять напряжение и зажатость, к **примеру**, « Я снимаю с себя напряжение и зажатость» или « Я избавляюсь от напряжения».

Волнение, переживание и беспокойство присуще всем людям. Кто-то умеет «гасить» в себе возникновение ненужных эмоций, а кому-то такая способность не дана. Но научиться справляться с беспокойными эмоциями, и подавлять их, под силу каждому. Главное найти источник их возникновения и направить все силы на его устранение, а для этого необходимо научиться прислушиваться к себе. Ведь только познание себя, своего внутреннего мира и способность контролировать его, может помочь навсегда избавиться от тревожных эмоций.

Педагог- психолог

Расковская Н.Н.