

Можно ли подготовиться к экзаменам без стресса?

В переводе с английского языка стресс — значит «давление», «нажим». Всем нам знакомо это слово, так или иначе мы слышим его в рекламе, фильмах и сериалах, читаем о нем в интернете, а также делимся подробностями своих проблем с близкими, называя причиной неприятных переживаний высокий уровень стресса. Другими словами, стресс – это состояние повышенного напряжения.

Если спросить у любого человека, может ли длительное пребывание в стрессе плохо отразиться на физическом и психическом здоровье, он с уверенностью ответит «да, может». Но только ли отрицательное значение несет в себе понятие «*стресс*»?

Ганс Селье, который ввел в использование это понятие, считал, что стресс – это специфическая реакция организма на изменения окружающей среды. Человек жил в определенных условиях, вдруг они изменились, и теперь перед ним стоит выбор – приспособиться к новым условиям или погибнуть. Наши инстинкты направлены на выживание, поэтому в организме включается состояние стресса – сигнал, что необходимо меняться.

Стресс неизбежен и даже необходим: например, тренировка — это стресс, и на карусели мы ходим за стрессом, и путешествие — это стресс.

Эти небольшие стрессы приносят нам радость, пользу и здоровье. Но вот когда стресс слишком длительный, продолжительный, человек не справляется с ним, то он начинает наносить вред организму. В этом случае речь идет о том, что стресс перешел в состояние *дистресса*, пагубно влияющего на нас.

Стресс, стимулирующий развитие

Когда подросток испытывает волнение перед экзаменами – это хорошо. Это значит, что он понимает, как важны экзамены.

Процесс подготовки и сдача экзаменов – это не только возможность поступить туда, куда хочется, это также способ и повод стать лучше: наладить

режим работы и отдыха, разобраться в себе и определиться с планами на будущее, настроиться на производительный активный образ жизни.

Психологические упражнения и приемы, которые облегчат подготовку к экзаменам

- ❖ Соблюдайте режим школьного расписания: 45 минут занятий, 15 минут — перерыв. То же самое относится ко времени занятий вне школы.
- ❖ Во время «перемены» нужно подвигаться, размяться, или, напротив, полежать, расслабившись, с закрытыми глазами.
- ❖ После 3–4 «уроков» — большой перерыв на обед и прогулку.
- ❖ Вечерний блок занятий занимает те же 3–4 урока. К 19 часам с учёбой по возможности нужно закончить. Если материала, отведённого для повторения в этот день, слишком много, можно позаниматься ещё 3 урока. После полуночи сидеть бесполезно — в памяти ничего не останется.
- ❖ Материал для повторения и закрепления нужно распределить равномерно по дням подготовки.
- ❖ Позаботьтесь об удобном и хорошо освещённом рабочем месте, уберите отвлекающие предметы.
- ❖ Используйте записи, схемы, диаграммы. Составляйте шпаргалки: конспекты и схемы! Это способ задействовать механическую память.
- ❖ Во время подготовки к экзаменам нужно высыпаться: во сне происходит консолидация памяти — закрепление полученной информации и перевод её из кратковременного в долговременное хранение. Чем больше нового запоминает мозг, тем больше времени нужно для закрепления. Но это не значит, что нужно спать по полдня, достаточно 8 часов сна для восстановления мозговой деятельности и памяти.

Для того, чтобы максимально эффективно использовать время, отведенное на подготовку, необходимо подготовить себя психологически и

настроиться на работу. В этом помогут упражнения на дыхание и визуализацию, они позволяют справиться с чувством тревоги и волнения.

Кстати, их можно выполнять не только дома, но и во время самого экзамена, чтобы успокоиться и собраться.

❖ Сядьте ровно, но расслабленно. Отведите плечи назад и опустите их, положите руки так, как вам удобно, но не скрещивайте их. Расслабьте ноги. На счет 2 вдохните. 3 секунды подержите воздух внутри, а затем выдыхайте в течение 5 секунд. Придержите дыхание на 2 секунды. Повторите это упражнение 5 раз.

Помните, что совет дышать глубоко и быстро – **вреден**. Так вы не успокоитесь, а вызовете гипервентиляцию легких и головокружение. Чтобы успокоиться, дышать нужно медленно, задерживая воздух внутри.

❖ Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть ваша комната или комната дома у бабушки, двор, где вы играли в детстве, картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

❖ Закройте глаза и погрузитесь в аудиальные (слуховые) ощущения. Если возможно, включите приятную, спокойную музыку. Если такой возможности нет, постарайтесь вслушаться в то, что происходит вокруг вас. Вслушайтесь в общий гул звуков и постарайтесь выделить из него несколько потоков: это шумят деревья, едут машины, поют птицы, смеются дети, разговаривают взрослые и т.д. Или: слышу, как работает принтер, шумит чайник, в умывальнике включили воду, кто-то ходит на каблуках, а кто-то тихо перешептывается ... Несколько минут послушайте других, а затем обратите

внимание на себя. Пошевелите плечами, послушайте, как шуршит одежда и скрипит ваше кресло.

❖ Представьте себе маленький скалистый остров вдали от большой земли. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветра, постоянно дующие на остров, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светлого луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Постарайтесь ощутить в себе внутренний источник света, который никогда не гаснет.

❖ Вы знаете, что неприятные ощущения в вашем теле можно просто стряхнуть? Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетают с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас осыпался и вы стали чистеньким, свежим и набрались бодрости.

❖ Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущение состояния расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Самым мощным средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное — это установка человека на то, что

жизнь — прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами — чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом — чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться.

Советы родителям

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Независимо от того, сколько баллов наберет ребенок, его жизнь только начинается, у него будет еще много возможностей, чтобы проявить себя.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий, онлайн платформ). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

– если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Успеха Вам! У вас все получится!