

ЭКЗАМЕНЫ

Психологическая профилактика стресса перед экзаменами

Экзамены вызывают стресс не только у учеников, но и у учителей, и у родителей. Сформировать позитивное отношение к экзамену, воспринимать его не как испытание, а как возможность показать свои знания, стать внимательнее и организованнее, снизить страх и тревогу, научиться управлять своими эмоциями во время сдачи помогут следующие рекомендации:

1. Во время стрессовой ситуации организм теряет много жидкости. Это происходит потому, что нервные реакции основаны на электрохимических процессах, для которых нужна достаточная увлажнённость. Недостаток воды замедляет работу нервной системы. Поэтому перед экзаменом или в его ходе полезно сделать несколько глотков воды. Для снятия напряжения рекомендуется пить воду за 20 минут до еды или через полчаса после. Оптимальным выбором является минеральная вода, потому что она содержит ионы калия и натрия, которые участвуют в электрохимических реакциях. Можно также пить чистую воду или зелёный чай.

2. Ещё одна проблема у школьников в стрессовой ситуации — нарушение гармонии между левым и правым полушарием мозга. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое) — способность эффективно решать задачи снижается. Однако гармонию можно восстановить или приблизить к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой стороной тела, а левое — правой. Эта связь действует в обе стороны, поэтому координация обеих частей тела способствует гармонизации работы полушарий мозга. Физическая зарядка, способствующая гармонизации работы левого и правого полушарий мозга, выполняется следующим образом: имитируем ходьбу на месте, при этом поднимаем колено немного выше обычного. Можно делать это сидя, поднимая ногу на носок и навстречу руке. Когда колено достигает верхней точки, касаемся его противоположной рукой. То есть, левое колено — с правой рукой, а правое — с левой. Для большей эффективности в этот момент можно подняться на цыпочки на опорной ноге. Важно выполнять упражнение медленно, в комфортном темпе и с удовольствием.

3. Если нужно срочно сосредоточиться, поможет другой способ: нарисовать на чистом листе бумаги наклонный крест, похожий на букву «X», и несколько минут рассматривать его. Этот метод менее эффективен, чем физические упражнения, но всё же способствует согласованию работы обоих полушарий мозга. Цвет значения не имеет, главное — чтобы изображение было контрастным: тёмным на светлом фоне. Обратным образом, это упражнение помогает снизить кислородное голодание, которое усугубляет негативное воздействие стресса.

4. Для борьбы с недостатком кислорода рекомендуется ... зевать. Чем более интенсивной умственной деятельностью вы занимаетесь, тем чаще нужно зевать. Во время экзамена зевание очень полезно. Как правильно зевать? В момент зевка рекомендуется круговыми движениями массировать сухожилия возле ушей, соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих зонах сосредоточено много нервных волокон. Чтобы защитить организм от кислородного голодания, достаточно совершить 3–5 зевков.

5. Часто большее беспокойство вызывает не сам экзамен, а мысли о нём. Можно попытаться изменить ход своих мыслей, делая их более позитивными и конструктивными. Полезно дать экзамену нейтральное или позитивное название, чтобы воспринимать его спокойнее: вместо «трудное испытание» или «стресс» — «тест» или «обычный экзамен».

6. Часто страх вызывает неопределённость и ощущение невозможности контролировать ситуацию. Чтобы снизить тревогу, советуют заранее обдумать возможные стрессовые ситуации на экзамене и проработать свои действия. Можно поговорить сам с собой (или с родителями, товарищами) о потенциальных трудностях и способах их преодоления. Следует задать себе вопросы: какая реальная опасность в этом событии, как выглядит худший сценарий и что я сделаю в таком случае? Какие трудности могут возникнуть лично для меня и как их облегчить?