Советы психолога выпускникам и их родителям накануне ЕГЭ

Совсем скоро тысячи одиннадцатиклассников в последний раз сядут за парты, чтобы сдать свой самый главный школьный экзамен.

Кто волнуется больше – родители или выпускники? Как помочь ребенку преодолеть тревожность, обрести силы и уверенность для последнего рывка перед поступлением в вузы? На эти и другие вопросы ответила  Светлана Юрьевна Визитова, психолог Института развития образования Сахалинской области.

***- Какие проблемы чаще всего мешают хорошо сдать экзамены выпускникам?***

- Чаще всего – плохая подготовка по предмету, недостаточная психологическая готовность, когда учащийся надеется на «авось» и не владеет в полном объеме информацией о процедуре проведения экзамена. Если учащийся, родители и педагоги выполняют основные рекомендации, серьезных проблем, как правило, не возникает.

***- ЕГЭ - это стресс для ребенка?***

- Любое испытание является стрессом. Мы испытываем стресс уже только потому, что ощущаем и воспринимаем внешние и внутренние воздействия. Как показывает опыт, психологически подготовленные учащиеся, уверенные в том, что это не крах, а только испытание, нацеленные на положительный результат и получающие поддержку родителей и педагогов, успешно преодолевают эти состояния и получают закалку, опыт действия в подобных ситуациях и самое главное - ощущение собственного успеха.
Кроме того, нельзя забывать, что стресс обладает еще и активизирующим и мотивирующим действием на человека. «Предстартовое» волнение мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу, а его отсутствие иногда даже мешает хорошим ответам.

- Научите психологическому приему, чтобы нейтрализовать педагогов, которые с начала года внушают классу, что экзамен не сдаст никто.
- Рекомендации по подготовке к сдаче единых государственных экзаменов существуют не только для учащихся и родителей, но и для педагогов. Учителям рекомендуется распознавать детей с хорошей либо с низкой устойчивостью к стрессу и, в зависимости от особенностей реагирования ребенка на стресс, помогать ему развивать нужные качества и способности через разные формы учебной деятельности.
Если у ребенка возникли проблемы с конкретным педагогом, родителям нужно постараться выяснить причину и прийти с педагогом к общему решению – как помочь ребенку. По моему мнению, полезнее потратить время и усилия не на выяснение отношений с педагогами, которые тоже испытывают стресс во время проведения экзаменов и переживают за ребят, а на создание оптимальных условий для учащихся.

- ***Психологические приемы, которые помогут ребенку собраться перед экзаменом.***

- Чтобы дети не испытывали дезорганизующего влияния стресса во время сдачи экзаменов, необходима определенная психологическая подготовка. Поэтому важно заранее готовиться к сдаче экзамена. Готовность учащихся может быть разноплановой:
- информационная готовность (информированность о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков, процедуре проведения экзамена и т.д.);
- предметная или содержательная готовность (умение решать тестовые задания и готовность по предмету);
- психологическая готовность (внутренний настрой на оптимальное для данной ситуации поведение, мобилизация своих возможностей для самопомощи и успешных действий при сдаче экзамена).

В первую очередь учащиеся должны получить полную и четкую информацию о процедуре единого государственного экзамена (от учителей, родителей, старшеклассников). Важно заранее определиться с будущей специальностью, познакомиться с перечнем вступительных испытаний вузов по предметам, результаты которых определены как вступительные. Нелишним будет обустроить место для занятий. Заранее составить план подготовки, желательно на каждый день, предусмотрев небольшие перерывы, прогулки или хобби. Не рекомендуется накануне и перед экзаменом принимать какие-либо успокоительные и седативные средства - они могут оказать непредсказуемое влияние на организм в стрессовой ситуации и будут мешать как следует сосредоточиться.

Может быть полезным обучение ребенка конкретным приемам и способам, которые ему подходят, чтобы контролировать свои эмоции. Проще всего сконцентрироваться на физиологических проявлениях стресса: озноб, учащение дыхания, желание постоянно ходить в туалет и др. Чтобы справиться с состоянием паники, нужно позаботиться о физическом комфорте, например, взять с собой свитер или кофту, сесть в удобной позе. Нормализовать ритм дыхания можно при помощи дыхательных упражнений: в течение нескольких минут дышать медленно и глубоко, считая «про себя»: на три счета – вдох, на три – выдох.
Способны помочь справиться с волнением смешные или нелепые приметы. Это способ настроиться на экзамен и убедить себя, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся полезно вспомнить все, что ассоциируется у него с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить хорошие приметы в качестве ритуалов, которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний. Например, привычка одеваться во все новое или идти на экзамен в той же одежде, в которой уже однажды что-либо удачно сдал; вкладывать в обувь монетки; посидеть вечером накануне экзамена на учебнике. Есть примета, предписывающая не стирать одежду, с которой ребенок пережил какой-нибудь счастливый момент в своей жизни. Обычно неплохо срабатывают такие методы: непосредственно перед своим заходом на экзамен прикоснуться к уже получившему отличную оценку. Можно попробовать применить знакомый всем приемчик: положить в туфель или ботинок непременно под пятку медную монету (пятачок). Конечно, нельзя уповать только на эти приметы. Главная подготовка – это хорошее знание предмета, полезные умные книги или отксерокопированные с тетрадей отличников записи. Но не стоит отказывать себе в нескольких положительных эмоциональных моментах.

Отлично срабатывает психологическая техника «созидающая визуализация». Она заключается в том, чтобы представлять себе (визуализировать) процесс сдачи конкретного экзамена.

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:
- представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только тогда, если учащийся представляет себе, что он отвечает уверенно, красиво; выглядит при этом тоже уверенно и его речь звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро;
- ребенок видит и слышит не только себя (и нравится себе), но и экзаменаторов: они поощряют его ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Нужно представить себе, что им нравится ответ;
- нужно визуализировать весь процесс каждый раз по-разному: изменять место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), менять расположение столов и места ответа ребенка, 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;
- у визуализации должен быть счастливый исход: надо представлять, что в конце ответа экзаменаторы выражают ребенку одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту положительную оценку он также должен увидеть и услышать.
Желательно на период экзаменов освободить ребенка от его обычных обязанностей по дому, чтобы он все свои усилия направил на результат. Если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, посмотреть смешные, веселые фильмы - это только к лучшему.
Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если настраиваться на негатив, то часто именно это и происходит. Таким образом, готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню».

***- Как готовить детей справляться со стрессом, находясь на экзамене?***

- Перед экзаменом часто учащиеся преувеличивают свой страх: «Я ужасно боюсь, как мне плохо! Я точно провалю экзамен, я ничего не знаю!» Тем самым они провоцируют возникновение тех же эмоций у окружающих, ведь бояться вместе гораздо легче. Необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Чтобы не думать о провале на экзамене, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Другое дело, что на некоторых людей «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше переживать в одиночку: отойти в сторонку, побродить по коридору, посмотреть в окно, применить дыхательное упражнение или какую-либо отработанную с психологом или самостоятельно технику.
В ситуации, когда человеком овладевает паника, нужно немедленно запретить тревожным мыслям засорять сознание. Сказать самому себе: «Стоп!» Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух, можно при этом представить себе знак «Стоп». Нужно понимать, что паника никуда, кроме тупика не заведет, она вредна и бессмысленна. После этого надо сосредоточиться на своем дыхании: сделать глубокий вдох – медленный выдох, глубокий вдох – медленный выдох. И так несколько раз (эту технику глубокого и медленного дыхания можно использовать всегда, когда человек нервничает). Дыхательные упражнения позволяют достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать свое функциональное состояние. Немного подышав, можно добавить формулы самовнушения: «Я – расслабляюсь – и – успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «я» и «и» следует произносить на вдохе, а «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» – на выдохе.
Если волнение сопровождается тремором рук, которое нервирует и мешает успокоиться, можно проговаривать: «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу 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 - механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену. Они должны быть по возможности краткими, иметь позитивный характер и соответствовать психологическому типу поведения учащегося, 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».
Можно использовать и другие приемы, не вставая с места: помассировать затылок, слегка потаскав себя за волосы. Так стимулируется большое количество расположенных там активных точек и повышается сообразительность.
Также можно увеличить скорость подачи кислорода в мозг с помощью энергетической зевоты. Принято считать, что зевать при других неприлично, но в стрессовой ситуации это полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

***- Есть упражнения, которые нужно делать в процессе экзамена, чтобы память не подвела и мозг активно работал.***

- Стресс оказывает на человека негативное влияние: ухудшение памяти, речи, сильная усталость от занятий, может нарушаться гармоничная работа правого и левого полушарий мозга, которые обычно работают согласованно. При этом левое полушарие отвечает за анализ и логику, а правое – за образы и эмоции. В результате стресса у людей с доминирующим правым полушарием пропадает логика - способность выводить формулы, решать задачи, у «левополушарных» – все, что связано с образностью, грамотной речью.

*Чтобы избавиться от этих состояний, ребенку нужно научиться следующим упражнениям:*

1.Перекрестные движения. Они помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы заставляем включаться в работу оба полушария. Перекрестный шаг выполняется следующим образом: правая рука кладется на левое колено, левая – на правое. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога – в правую.
2.В ситуации, когда нельзя встать и подвигаться, 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.
3.Следующее упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.
4.Упражнение «цыганские шаги»: нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке.
5. Упражнение «Х». 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. Можно мысленно начертить «Х» на стене и поработать с воображаемым изображением.

***- Как сдать экзамен, чтобы остались силы для поступления?***

- Есть десять универсальных, довольно известных правил, следуя которым, вы успешно преодолеете экзаменационный стресс и сохраните работоспособность:

1.Правильно организуйте свои занятия. Нельзя проводить за письменным столом все свое время. Через 2-З часа можно перестать понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом и награждайте себя за большую работу тем, что приносит вам радость.
2.Питаться нужно регулярно (3-4 раза в день), включать перекусы орехами, фруктами. Надо пить достаточно воды – она позволяет бороться со стрессом. Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Желательно несколько недель попить витамины.
3.Необходим полноценный сон, даже более длительный, чем обычно себе позволяете. Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Поэтому нужно ложиться и вставать в определенное время, в спокойном, расслабленном состоянии. Расслабиться перед сном помогает спокойная, негромкая музыка, теплая ванна, легкий перекус или стакан нехолодного молока.
4.Все время занимайте себя делом, чтобы не оставлять времени на пустые страхи: спортом, танцами, рисованием или хобби, например, кулинарией. Это позволит расслабиться и почувствовать уверенность в себе.
5.Любите и жалейте себя. Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в свою силах. Надо научиться чаще говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.
6.Ни в коем случае не допускать негативных мыслей. Как мы думаем, так мы и действуем. 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 – закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов. Такое дыхание успокоит нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя: «Я спокоен и расслаблен», «У меня все получится», «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»
8.Не нужно держать в себе переживания или мысли. Ищите поддержки у друзей и родственников и делитесь с ними своими проблемами. Этим вы значительно снизите свою тревогу перед испытанием.
9.Настройтесь на успех и поверьте в себя! Если бы у вас не было способностей, вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно закончить школу. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то 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 ситуацию в перспективе. Сейчас экзамены могут казаться самым значительным событием в жизни, но в аспекте всей Вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.