

Снятие эмоционального напряжения в период подготовки к экзамену

В настоящее время существует достаточно много методов коррекции психоэмоционального стресса, и задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые отвечали бы, с одной стороны, индивидуальным особенностям конкретной личности, а, с другой стороны - реальным условиям, существующим в данном месте и данное время.

Овладение способами саморегуляции - важнейшая задача современного человека, желающего быть здоровым и успешным. Особенно важно освоить методы, которые будут не столько бороться с последствиями стресса, сколько повышать устойчивость человека к повседневным нагрузкам, обеспечивать профилактику стрессовых срывов. Подобные упражнения должны сознательно отрабатываться человеком до уровня привычки, от которой, как гласит народная мудрость, зависит судьба: «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Психологами разработано множество методик и рекомендаций для повышения уровня стрессоустойчивости. Самыми распространенными по преодолению предэкзаменационной тревожности являются следующие из них:

- Приспособиться к окружающей среде. Мощным источником стресса для учащихся, сдающих ГИА, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора целесообразно, по возможности, побывать на месте проведения будущего экзамена.
- Переименование. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие, а мысли по поводу этого события. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование».
- Внутренний диалог. Чтобы снизить тревожность по поводу экзамена, можно поговорить учащимся с самими собой (или с родителями, товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае можно будет сделать, каковы возможные трудности экзамена и как их облегчить.
- Систематическая десенситизация - прием, при котором в воображении постепенно развивается терпимость к раздражителям. Этот метод разработан Йозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги. Чтобы использовать эту технику применительно к экзаменам, можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка

представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Встать утром и выслушать указания родителей.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков – титульных листов.
- Решение заданий.

После перечисления всех тревожных ситуаций стоит представить себя в каждой из них по 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке.

- Настроиться на успех, удачу. Важным шагом к успеху на экзамене является абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.
- Обеспечьте гармоничную работу правого и левого полушария. В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа правого (образное) и левого (логическое) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие – правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг»: имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно делать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.
- Аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга

направлены на подсознание. Правила составления формулы аутотренинга: 1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается. 2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться». Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Считается, что проведение подобных упражнений необходимо для снижения предэкзаменационной тревожности и повышения продуктивности работы учащихся, для повышения самооценки и развития внутренней мотивации на достижение жизненных целей.

Педагог-психолог Корягина Д.Ю.