

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ «ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ»

Сколько экзаменов каждому человеку приходится сдавать в своей жизни? Вряд ли возможно сосчитать! Много. Или очень много.

Ребенок поступает в первый класс школы, и даже самое простое собеседование будет для него экзаменом. Первое прослушивание в музыкальной школе (и все последующие) — экзамен, первое выступление в составе хореографического ансамбля (и все последующие) — экзамен. А первая олимпиада в школе или соревнование — это ли не серьезное испытание для ребенка? Постоянные контрольные работы, коллоквиумы, зачеты, публичные выступления — экзамены, экзамены, экзамены... Маленькие и большие стрессы...

Жизнь детей наполнена эмоциональной напряженностью, которая в неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами.

Одно из самых важных испытаний для любого человека — это выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в вуз или техникум. Сложным является этот период жизни для молодых людей еще и потому, что они совершают слишком ответственный шаг — определяют свою дальнейшую жизнь, свою судьбу. Все они прекрасно понимают, что лучший аттестат даст им большее преимущество перед другими абитуриентами, а лучшая демонстрация своих знаний на вступительных экзаменах в вуз позволит приблизиться к заветной цели — стать студентом и получить образование.

Уместно вспомнить, что тревожность — это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность даже является полезной. Если человек начал волноваться, — это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают отвечать на экзамене, выступать как можно лучше. Простейший пример: накануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить, перед экзаменом — сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным. Однако здесь важен один маленький нюанс: в пустой голове ничего не всплывет и не родится. К любому экзамену необходимо готовиться — и чем серьезнее будет эта подготовка, тем меньше будет тревожность.

Позволю себе дать несколько общих советов старшеклассникам по поводу того, как успешно подготовиться к экзамену.

- Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзамену необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начать учить незнакомый, новый. В оставшееся время закрепить уже известное по билетам.

- Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хо-

рошо «думается», то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

- К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.

- Чтобы лучше запомнить материал, необходимо максимально использовать все возможности: воспринимать текст и на слух, и визуально (читать с листа), и при помощи движений, и при помощи ассоциаций. Можно каждому изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала.

- Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не «зазубривать» всю тему полностью «от» и «до». Можно даже порекомендовать написание шпаргалок в виде краткого, тезисного изложения материала. Но увлекшись этим процессом, не забудьте, идя на экзамен, оставить свои творческие произведения дома.

- При подготовке к разным экзаменам следует применять разные техники:

- если экзамен устный, лучше готовиться к нему с другом или подругой, повторять, задавать вопросы и отвечать на них, «проговаривать» весь материал;

- если экзамен письменный (диктант), можно использовать запись голоса на пленку с последующим прослушиванием и написанием под диктовку.

- Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться (не одним только шоколадом и сладким чаем — пища должна быть полноценной и сбалансированной). Не забывайте про прогулки и спортивные развлечения. И хорошо отдыхайте — сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

Вот уже и выучен весь материал, вы готовы к «сражению», но опять нервное напряжение и тревога не дают возможности сосредоточиться. Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать.

Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или грустит. Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроения человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние.

Как известно, дыхательные пути на всем протяжении обильно снабжены нервными окончаниями. Установлено, что фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при

котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Молодым людям полезно знать некоторые способы ситуативной саморегуляции во время воздействия стрессогенных факторов. К ним относятся самоубеждения, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки — например, «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я совершенно спокоен».

Возможно эффективно использовать самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций: мимике, характеру речи, наличию мышечного напряжения, повышенной частоте дыхания. В слишком тревожной ситуации задать себе несколько вопросов типа «Как выглядит мое лицо?», «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу или стою?», «Как я дышу?». В случае напряженности лучше всего расслабить мышцы лица, удобно сесть или стать, установить спокойный ритм дыхания (сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы учащенное дыхание пришло в норму).

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее привычной. «Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству», — пишет Х. Линдеман, известный психолог, практикующий аутогенную тренировку.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно: «Я должен доказать теорему Пифагора».

Полезно также активизировать чувство юмора, то есть попытаться видеть во всем происходящем нечто комическое. Можно мысленно представить участников такого стрессогенного взаимодействия в смешной ситуации, простить агрессивному партнеру его ошибки, несообразительность, излишнюю эмоциональность. В конце концов, неплохо просто сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать.

Рекомендуем использовать такие упражнения, которые называются «вдохновениями». Их специфика заключается в том, что они всегда наполнены абсолютно конкретной житейской ситуацией. А их целью

является профилактическое или коррекционное воздействие на личность подростка, оказавшегося в стрессовой ситуации. Эти упражнения направлены на нейтрализацию страхов и опасений перед каким-либо ответственным действием (в данном случае перед экзаменом или соревнованием). Эти чрезвычайные ситуации вызывают напряжение задолго до столкновения с ними, что требует необходимой предварительной подготовки.

Упражнения «вдохновения» состоят в «репетировании» напряженной ситуации обязательно в условиях успеха, с использованием цветовых и пространственных представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

— выполнять эти упражнения необходимо утром или днем, но никогда на ночь;

— внимание тренирующегося фокусируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые и фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветам (красный, желтый, оранжевый);

— выполнение упражнений сопровождается музыкой: вначале используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно темп убыстряется.

Упражнения «вдохновения» чрезвычайно разнообразны и зависят от «репетируемой» напряженной ситуации, но схема их проведения всегда одна и та же.

В качестве примера приведем упражнение на тему «Ответственный экзамен».

Состояние, подлежащее коррекции: страх, опасения неудачи, неуверенность в своих знаниях. Время «репетиции»: утро или день (но не вечер накануне экзамена!).

В ходе выполнения упражнения необходимо вначале добиться мышечного и психологического расслабления, гася страх и тревогу. С того момента, как начинаются «переходы» из просторных помещений вестибюля и коридоров в более тесные (аудитории, кабинет), происходит мобилизация, сужается и концентрируется внимание.

Музыкальное сопровождение: спокойная музыка.

Предлагаемые цвета: голубой, синий. Инструкция исполнителю:

Представьте себе просторный холл или вестибюль института. Вы идете спокойно, уверенной походкой, без тени суетливости. Вы не думаете о предстоящем экзамене, не разрешаете себе никаких вопросов или разговоров, относящихся к нему, и лишь улыбкой отвечаете на приветствия знакомых. Словом, вы «держитесь».

Затем вы переходите из вестибюля в коридор, из коридора в аудиторию, прилегающую к кабинету профессора, т.е. из просторных помещений в более тесные. По мере того, как вы это делаете, ваш шаг, не убыстряясь, становится все более и более четким, походка — все более и более уверенной, осанка — прямой. Перед дверью экзаменатора вы усилием

воли «вычеркиваете» все воспоминания о материале, который, как вы думаете, позабыли или недостаточно выучили. Вы не думаете в эту краткую минуту ни о чем, что относится к предстоящему предмету, в мозгу у вас — беспорядочная толкотня мыслей. Вы, разумеется, взволнованы, и это вполне естественно. Опасно не волнение перед экзаменом, а чрезмерное волнение, вызывающее растерянность и суетливость. Некоторая взволнованность необходима — она мобилизует.

Но вот вас вызвали, вы — перед столом экзаменатора. Не выбирая, вы берете первый попавшийся билет. Для вас все билеты равноценны, учебный материал вы знаете. И, действительно, вопросы билета, который достался вам, как раз те, которые нужны. Вы, собственно, могли бы отвечать и без подготовки, но не следует вести себя заносчиво — лучше сесть и привести мысли в порядок. И как только вы стали это делать, беспорядочный рой мыслей сменяется их плавным и ровным течением, знания, накопленные вами, всплывают в сознании в стройном порядке, и вы готовы в таком же стройном порядке их изложить...