

КАК НЕ БОЯТЬСЯ ЭКЗАМЕНА?

Начнём с того, что экзамен — это стресс. Здесь есть хорошая новость и плохая. **Хорошая:** При стрессе выделяется адреналин, позволяющий любое действие усилить или улучшить в разы, то есть это для нас самый настоящий допинг, так что первое, что рекомендую сделать, — переформулировать у себя в голове понятие стресса: это не «ужас и кошмар, которого надо бояться», а «ситуация повышенной работоспособности по достижению самого лучшего результата». Проще: «О, волнуюсь, чувствую возбуждение, надо срочно идти и делать, пока залили бензин экстра-класса, а то спущу на холостых оборотах». В случае предстоящего экзамена это состояние позволяет мобилизоваться, больше и дольше учить материал, заниматься с большей сосредоточенностью, не отвлекаться, то есть позволяет выучить больше за меньшее количество времени. На самом экзамене это состояние даёт повышение эффективности при использовании умственной энергии в конкретный момент времени. Стресс может стать мотиватором к достижению цели.

Плохая новость: экзамен — это не всегда, когда тот, кто больше учил и лучше знает, получает максимальный балл

Почему? Экзамен — это тест на самоконтроль. То есть тот, кто умеет себя контролировать, держать себя в руках и мобилизовать энергию в русло конкретного выполнения желаемого действия, выигрывает и сдаёт лучше того, кто оказывается охвачен тревогой полностью, чья тревога превышает способность себя контролировать. Самоконтроль и самообладание в подобных ситуациях, как и любой навык, поддаются тренировке. Чем больше экзаменов пройдено человеком, тем этот навык более «прокачан», поэтому всегда говорю родителям: секции, занятия музыкой, спортом, танцами и, как следствие, выступления, соревнования, экзамены — всё это в какой-то момент здорово сыграет на руку ребёнку, помимо общего развития.

Перед экзаменом

1. Вы можете самостоятельно проверить своего ребенка на стрессоустойчивость:

Рисуночный тест «Баран в банке». Ребенок рисует и письменно отвечает на 3 вопроса:

- как баран туда попал?

- что он чувствует?

- что планирует делать?

Если банка без крышки, у ребенка есть ресурсы для решения проблемы.

2. Научите ребенка делать шпаргалки: будут задействованы почти все виды памяти, ребенок научится работать с материалом, выбирать главное, составлять план или схему.
3. Если считаете нужным, начните давать ребенку легкие успокоительные, посоветовавшись с врачом!!! (почитайте про препарат «Триптофан» - участвует в выработке серотонина. Второе название 5-нтр. Триптофан является компонентом пищевых белков. Наиболее богаты триптофаном такие продукты, как сыр, бобовые, творог, овёс, сушёные финики, арахис, кунжут, кедровый орех, молоко, йогурт.

Триптофан присутствует в большинстве растительных белков, особенно им богаты соевые бобы. Арахис является отличным источником триптофана.

Если ребенок не принимал никаких успокоительных (а большая часть их них действует накопительно), то в день экзамена лучше никаких препаратов не давать!

Итак, переходим к способам доведения тревоги до уровня «нормально справляюсь». На листочке бумаги пишем список своих экзаменационных страхов. Чего вы конкретно

боитесь? Почему вы боитесь экзамена? Что случится, если вы не сдадите экзамен так хорошо, как ожидаете? Призываю вас делать это именно в письменном виде: мозг проделает работу гораздо эффективнее, пытаясь найти письменную формулировку, что внесёт больше ясности, так будет проще с этим иметь дело в дальнейшем.

Напротив каждого страха надо написать варианты того, что вы будете делать, если это самое нежелательное произойдёт

То есть готовим себе варианты отхода, снимая повышенный уровень тревоги. Психологи, которые работают с европейскими, американскими детьми и с учениками из России говорят о необъяснимом для Запада феномене: у нас есть слово, не переводимое ни на один другой язык – «АВОСЬ». На Западе вместо «авось» всегда есть понятие «План В». Суть в том, что безвыходных ситуаций не бывает, но мы этот тезис, будучи в тревоге, игнорируем со страшной силой. Ставим в голове точку на пугающем своей катастрофичностью образе (не поступлю в институт) — и всё, с этого места эмоция начинает нас болтать, как корабль во время шторма, и рациональные мысли не могут пробить хаос эмоциональной реакции. Важно придумать себе разумные варианты «а что потом?», чтобы нерациональные мысли не выбивали вас из адекватного состояния.

Возможные варианты страхов:

1. Боюсь, что не наберу нужного количества баллов и не поступлю туда, куда хочу. Даже если вы не получите нужного количества баллов, у вас всё равно есть альтернатива — поступить в другой вуз на другой факультет и потом через год попробовать перевестись туда, куда вы хотели. Или вдруг вам понравится там, куда вы смогли поступить. Такой список реальных действий по исправлению ситуации не совсем ожидаемого финала экзамена поможет вам подготовить себя к более низкому результату, принять его и спокойно наметить пути и задачи на будущее, что делать и как поступить. Такой приём однозначно снимет с экзамена ярлык «определяет всё моё дальнейшее будущее и судьбу», естественно понижая тревогу до приемлемого уровня, с которым уже можно идти на покорение всего лишь одной из своих многочисленных высот в жизни.

2. Боюсь недовольства или разочарования со стороны родителей. Это тоже не конец света, с ними, честное слово, можно поговорить как до, так и после экзамена. Разговор до: сказать, что вам нужна их поддержка, а не осуждение, что они вам дороги и вы боитесь их расстроить (такое признание в любви разоружит любого из скалы сделанного родителя). Разговор после: показать им, что вы настроены решительно, что экзамен не сломал вас и что вы будете идти дальше вперёд и стараться добиться поставленных целей. Родители любят вас, их досада и разочарование вызваны по большей части беспокойством о вас и желанием, чтобы у вас в жизни всё получилось. У всех нормальных людей, в том числе и у ваших родителей, были свои неудачи и промахи, и они справились. Справитесь и вы, для этого только нужно своими действиями помочь родителям продолжать верить в вас: не расслабляться, падая жертвой несправедливых обстоятельств, а продолжать учиться, работать над собой.

3. Боюсь негативной оценки со стороны учителей или боюсь разочаровать педагогов. Поверьте, у них имеется свой страх — «загрузиться» чувством вины из-за того, что они вас плохо научили. Так что они будут частично чувствовать ответственность за ваш результат, поэтому поводов измываться над вами у них гораздо меньше, чем вам кажется.

4. Боюсь, что что-то забуду или не смогу решить какую-то особо сложную задачу.

5. Боюсь, что не выдержу напряжения, наступит паника, и я всё завалю.

Далее перечислю конкретные способы «пустить потише» эти два последних страха, но предварительно надо произвести универсальный манёвр. Вспомните, что у вас уже точно есть какие-то личные победы, успехи, хорошие результаты. Восстановите в памяти весь ваш удачный опыт и опирайтесь на него как на то, что это уже сделали вы, а не кто-то другой! Именно вы смогли это сделать! Это называется самоподдержка.

Цените и хвалите себя за свои удачи и опирайтесь на ваш бесценный прошлый опыт: «Раз тогда смог (ла), то и сейчас есть шанс!» Доверие к собственному мозгу, который во многом неконтролируем нами, но который может нам вполне себе неплохо помогать, когда нужно!

Итак, что делать, если начинается сильный приступ тревоги и вы начинаете ощущать, что ничего не соображаете, кошмар и ужас?

Самый простой и доступный вариант — это глубоко подышать животом: представьте, что у вас в животе надувается и сдувается воздушный шарик. Надуваем его через нос на счёт раз-два-три и сдуваем через рот, губы трубочкой, на счёт раз-два-три-четыре. Так четыре-шесть раз. Это поможет успокоить сердечный ритм, учащающийся при панике, и поможет успокоиться, помимо самого эффекта дыхания, ещё и за счёт того, что, переводя внимание на дыхание, мозг «отвязывается» от навязчивых панических мыслей, подогревающих тревогу: «Всё, кошмар, ничего не успеваю, не знаю, что писать, как решать и прочее».

Ещё вариант с телом — упражнение «сваренные макароны»: поочередно то напрягаемся по максимуму, воображая «я — твердая макаронина или много макарон», то полностью расслабляемся, как будто нас, макароншек, сварили, «и вот я уже паста». 30 секунд — напряжение, 30 секунд — расслабление, и так четыре-пять раз. Напряжение должно быть максимальным, тело должно реально устать и захотеть расслабиться, тем самым избавляемся от тревоги: её не может быть в расслабленном теле. Потренируйте до экзамена, чтобы почувствовать, что это действительно работает.

Ещё один «весёлый» вариант — наши эмоции всегда как-то отражаются в теле: меняется мимика, поза, движения. Например, от смущения краснеет лицо, от стыда мы замираем и перестаём дышать. Попробуйте проделать обратный манёвр: усилием воли во время паники начните улыбаться. Сработает обратный механизм: при улыбке начинает возникать радость, вспоминается что-то весёлое, тревога не сможет удержаться и начнет отступать. Поэкспериментируйте дома — уверяю, получите неожиданный эффект.

Не пытайтесь целенаправленно подавить тревогу, уговаривая себя успокоиться, взять себя в руки и прочее. Помните, что любая эмоция имеет начало и конец, и надо чётко понимать, что так устроена наша эмоциональная жизнь. Если бы это было не так, счастье или радость можно было бы поставить на паузу и длить сколько хочешь. К сожалению, так сделать нельзя. Проходит любая эмоция, страх и тревога тоже пройдут — так работает человеческий организм.

Если же эмоцию подавлять, процесс будет забирать энергию, а энергия нужна мозгу для выполнения экзаменационных задач, поэтому экономим и просто ждём или ускоряем процесс прохождения эмоции через ваш организм следующими двумя шагами на выбор:

1. «Войти в контакт с тревогой или паникой». Прямо так и поговорить мысленно со своим страхом: «О боже, началось, ужас, кошмар, а-а-а! Я боюсь, я паникую, меня всего трясёт». Желательно при этом дать телу возможность как следует пропустить через себя страх — поёрзать, лихорадочно потрястись всем телом, подергаться, подражать в буквальном смысле от страха. Опять же направляя луч нашего внимания на ощущения в теле, вызванные конкретной эмоцией, мы как бы пытаемся её ухватить, осознать.

Эмоция — это бессознательная реакция, поэтому, пытаясь её вывести на свет сознания, мы как бы нарушаем естественный механизм её протекания, то, для чего она призвана быть в нашем организме. Тогда мы меняем свою цель в данный момент, начинаем фокусироваться на задаче определить, где эмоция — в груди, в сердцебиении, в холодных руках, на лбу, покрывшемся потом, — и эта другая установка делает неактуальной прежнюю, понимаете?

Та установка, вследствие которой началась эмоциональная реакция паники, заменяется другой — найти её в теле. Соответственно, прежняя эмоциональная реакция на прежнюю задачу теряет актуальность и исчезает.

Что делать на экзамене

Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, — это поможет настроиться на работу.

Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы понять его смысл. Характерная ошибка во время тестирования: многие, не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать.

Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Если не успеваешь в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Задания в тестах, как правило, не связаны друг с другом, поэтому метод решения одного будет ошибочным для другого.

Если не смог ответить на один вопрос — забудь о неудаче. Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс на дополнительные баллы.

Исключай. Многие задания можно решить быстрее, если начать не с поиска правильного ответа, а с исключения тех, которые явно не подходят.

Оставь время на проверку. Спланируй работу так, чтобы осталось время хотя бы пробежать глазами то, что ты написал.

Советы родителям

Боритесь с собственным синдромом отличницы!!!

Помните, что количество баллов за ЕГЭ — далеко не самое главное в жизни. И вашей, и вашего ребёнка.

Объясните ребёнку, что результат экзамена — не самый совершенный способ измерения его способностей и возможностей.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Переутомление крайне опасно для него!

Постарайтесь сделать рацион выпускника максимально сбалансированным. Почитайте в интернете список продуктов, которые укрепляют память и хорошо воздействуют на нервную систему.

Помогите ребёнку составить свою методику подготовки с учётом распределения заданий и ориентирования во времени.

Совместно разработайте собственную стратегию решения тестов, вам же отлично известны сильные и слабые стороны ребёнка, его склад мышления.

Хвалите ребёнка за то, что он делает хорошо.

Подбодрите его, ведь чем сильнее он волнуется, тем больше вероятность ошибиться.

Следите, чтобы ребенок соблюдал режим дня. Сон перед экзаменом должен быть не менее 8 часов. Повторять перед самым экзаменом никакой материал не нужно, т.к. мозг запомнит именно то, что учил последним.

Список «НЕ»

Самый главный список – здесь то, чего делать не следует:

Не запугивайте ребёнка. Он и сам знает, насколько важны экзамены и их результаты. Лишние напоминания об этом только повысят тревожность. Поверьте мне, с этой задачей успешно справляется школа: на все 100%! Ребенок должен чувствовать, что у него есть хотя бы один человек в его жизни, на кого он может опереться, от кого получить поддержку. Хорошо, если этим человеком будете Вы, потому что ребенок очень скоро перестанет быть учеником, а Вашим ребенком он останется на всю жизнь.

Не показывайте ребёнку своего волнения. Оно всегда почти сразу же передаётся детям. Ведите себя спокойно, сдержанно и уверенно.

Ни в коем случае не давайте ребёнку успокаивающих препаратов. Они тормозят мыслительные процессы. Так что таблетки лучше приберечь для себя.

Не критикуйте ребёнка после экзаменов. Ведь на них жизнь не заканчивается.

Как работать с мыслями, которые сопровождают приступ страха

Какая самая яркая особенность этого страха? Пожалуй, его неадекватность ситуации. Предстоит всего-навсего экзамен по алгебре, а самочувствие как перед казнью четвертованием. Это говорит о том, что на самом деле боимся мы не самого экзамена, а того значения, которое мы придаем успеху или провалу на нем.

Прислушайтесь к себе, **какими мыслями сопровождаются приступы страха?** "Я ни на что не способен, даже алгебру хорошо сдать", "Я опять провалюсь, как всегда", "Я совершенно не оправдываю надежд родителей, они ужасно расстроятся", "Я хуже всех, я полный бездарь".

Наверняка что-то вроде этого. Эти мысли могут проскакивать так быстро и быть такими привычными, что вы их почти не замечаете. А если все-таки "поймаете за хвост", то оспорить их вам очень трудно. Вы скажете себе: "А что, я ведь действительно плохо знаю алгебру, я и правда не блещу талантами, родители и в самом деле расстроятся". Вот здесь вам и предстоит поработать.

Ухватите такую порождающую страх мысль покрепче, еще лучше — запишите ее или расскажите человеку, которому вы доверяете: другу, сестре, папе. А теперь попробуйте **оценить ее здраво и критически**. Действительно ли вы ни на что не способны? Значит ли двойка по алгебре, что человек полный бездарь? Сами вы сказали бы о человеке, провалившем экзамен, что он хуже всех? Согласятся ли ваши родители с тем, что вы совершенно не оправдываете их надежд, и так ли уж ужасно они расстроятся? Неужели их состояние будет хуже, чем ваше, когда вы еле дышите от страха?

Как бороться со страхом перед экзаменом? Психологический прием "И что тогда?"

Кроме самоуничижительных, страх часто вызывают **"апокалипсические" мысли**. Например, такие: "Это конец", "Все, я пропал", "Я этого не переживу".

Попробуйте прием, который называется **"И что тогда?"**. Все очень просто: отталкиваясь от ужасающей мысли, задайте себе вопрос "И что тогда?", ответив на него, задайте снова, и так несколько раз.

Например, хорошая ученица, которая собирается на филфак, переживает: "Кошмар. Я получу тройку по математике". — "И что тогда?" — "Это будет единственная тройка в моем аттестате!" — "И что тогда?" — "Это очень обидно — тройка. Ведь она останется навсегда, уже не исправишь!" — "И что тогда?" — "Да... В общем, ничего. Досадно,

но не смертельно. Кому на филфаке интересна моя оценка по математике? По крайней мере не стоит таких переживаний".

Но конечно, бывают случаи более серьезные, когда от результата экзамена многое зависит. Разберем пример с абитуриентом, который боится не поступить в желанный вуз: "Я плохо сдам этот экзамен". — "И что тогда?" — "Мне не набрать проходной балл". — "И что тогда?" — "Я не поступлю". — "И что тогда?" — "Родители будут в ужасе, все будут жалеть меня, а за спиной смеяться". — "И что тогда?" — "Станет понятно, что я ни на что не годен, хуже всех. Я не смогу получить профессию, о которой мечтаю. Моя жизнь испорчена".

Вот теперь самое время **остановить "апокалипсические" мысли** и подумать здраво: так ли уж все безнадежно? Каковы имеющиеся альтернативы? Возможно, есть другие вузы с этой специальностью, где требования к проходному баллу ниже. Возможно, есть колледж. Или можно попробовать поступить еще раз на будущий год.

В 17 лет еще ничего не может быть потеряно и испорчено безвозвратно. Есть такое выражение: "Если судьба закрывает перед тобой одну дверь, она всегда открывает другую". Так может, разумнее пойти поискать эту другую, чем биться в отчаянии лбом о закрывшуюся?

Справиться со страхом поможет "звонок другу"

Если совсем не дается диалог с самим собой и страх мешает ясно мыслить, представьте себе, что **боитесь не вы, а ваш друг**. Как бы вы стали его успокаивать? Какие приводить аргументы? Как бы вы опровергли его уничижительные суждения о самом себе? Его пессимизм?

Вы сами удивитесь своему красноречию и убедительности. Остается только вспомнить, что ваш друг — это вы сами.

Вот увидите, как только вы обдумаете пораженческие мысли и найдете в них изъяны, страх пойдет на убыль. Вы просто напомните себе, что экзамен по алгебре — это только экзамен по алгебре, а не проверка вашего права жить и называться человеком, даже если от него зависит получение аттестата. У Пушкина, как известно, по алгебре была двойка.

Как преодолеть страх экзамена: попробуйте аутотренинг

И последний совет, касающийся настроения. Свое самочувствие и результат на экзамене можно улучшить, если создать в своем воображении **образ успеха** и поверить в него. Самый лучший момент для этого — переход от сна к бодрствованию, это промежуточное состояние, когда вы уже вынырнули из сна, но еще не открыли глаза.

Задержитесь в нем на пару минут и постарайтесь ярко представить себе картину: вы уверенно и прекрасно отвечаете, чувствуете себя замечательно, у вас ясная голова, прямая осанка, ровная, правильная речь, вы сами себе нравитесь и получаете удовольствие от своего ответа.

Важно не просто увидеть картинку "со стороны", а прочувствовать состояние радостной уверенности и успеха. Тогда ваш мозг и ваше тело запомнят его и в реальной ситуации экзамена воспроизведут.