

**Информацию подготовила**

**Старший методист отдела ситуационного анализа,  
к.п.н, Угарова М.Г.**

### **Психологическая готовность к ЕГЭ**

Как избежать стресса во время ЕГЭ? Что делать, если перед прохождением экзаменов трудно сосредоточиться (паника, что, все, что выучили, забыли)?

Эти вопросы связаны между собой. Поскольку тревога, трудности в сосредоточении - это признаки стресса.

Итак, *стресс – это общая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его деятельность и состояние нервной системы организма.*

#### **3 фазы реагирования на стресс:**

1 реакция – тревоги (головные боли, учащенное дыхание, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, беспокойство и т.д.).

2 реакция – сопротивление (поддержка усилий, которые предпринимаются ребенком)

3 реакция – истощения (после длительного напряжения, понижается способность организма к сопротивлению)

#### **Признаки стрессового напряжения:**

- Невозможность сосредоточиться на чем – то;
- Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека);
- Ухудшение памяти, внимания;
- Слишком часто возникают чувство усталости;
- Очень быстрая речь, быстрая ходьба;
- Мысли часто «улетучиваются»;
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка);
- Повышенная возбудимость и раздражительность;
- Появление агрессивности, конфликтности;
- Проявление нетерпеливости, нервозности;
- Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы);
- Потеря чувства юмора;
- Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений;
- Появление чувства душевного опустошения;
- Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потеряв вкус к еде);
- Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность;

При возникновении любой мнимой или реальной опасности у различных индивидуумов включается преимущественно «активный» или «пассивный» тип реагирования: у большинства людей в случае опасности происходит учащение пульса и повышение артериального давления, в то время, как у меньшей части - наоборот, пульс замедляется и снижается давление (у них от страха «замирает сердце», «перехватывает дыхание», снижается общая активность организма).

### **Справиться со стрессом можно, овладев некоторыми техниками:**

#### **1. Дыхание**

Необходимо сесть поудобнее и сконцентрироваться на своем дыхании. Дыхание должно быть естественным и непринужденным; необходимо следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими его (прием, известный во многих восточных духовных практиках как «медитация на дыхании»). В течение трех - пяти минут нужно было как можно дальше проследить за потоком поступающего в организм прохладного вдыхаемого воздуха и теплым выходящим потоком, и дышать при этом легко и естественно.

#### **2. Формула самовнушения**

Через несколько минут, когда вызванное возбуждение несколько уменьшится, и можно использовать формулы самовнушения: «*Я - расслабляюсь - и - успокаиваюсь*», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «*Я*» и «*И*» следует произносить на вдохе, а слова «*расслабляюсь*» и «*успокаиваюсь*» - на плавном, удлиненном выдохе, представляя себе, как волна теплого воздуха растекается по всему телу, расслабляя и размягчая его.

#### **3. Преодоление телесного дискомфорта**

Затем следует мысленно осмотреть свое тело и обнаружить участки скелетной мускулатуры, где ощущается скованность или дискомфорт. После определения наиболее напряженной части тела, необходимо сконцентрировать свое внимание и про себя повторять формулы самовнушения типа: «*Мое лицо расслабляется и успокаивается*», «*Мышцы воротниковой зоны становятся мягкими и расслабленными*» или «*Мои руки мягкие и теплые*», сопровождая эти формулы соответствующими мысленными представлениями.

#### **4. Активизация организма.**

После достижения приемлемого уровня расслабления следует несколько активизировать организм. Для этого надо сесть более прямо, немного развести лопатки и приподнять подбородок, после чего повторить про себя 4-6 раз: «*Я - спокоен - и уверен - в себе*», также синхронизируя формулы с дыханием, но во второй части формулы вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы «*- в себе!*» необходимо произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом. Это упражнение устраняет избыточную расслабленность

мышечной системы. Это упражнение обладает тонизирующим свойством, наполняя тело энергией и бодростью.

#### 5. Установки на успех

Заключительная часть психологической подготовки выполняется в двух вариантах: с использованием формул цели и путем мысленного построения удачной стратегии поведения. В первом варианте нужно проговорить про себя специальные формулы цели, которые они индивидуально подбирали себе до начала упражнения (например: «Я успешно сдам экзамен!» или «Голова работает четко! Память ясная, я все могу вспомнить!» или «Будущее сулит мне только хорошее! Я с надеждой смотрю вперед!»). Формулы цели должны быть достаточно краткими, должны отражать ваше главное стремление и, по возможности, не содержать негативных формулировок (Вместо формулы «Я не буду бояться!» надо говорить «Я буду смелым!», ибо наше подсознание, к которому, собственно, и адресованы эти слова, плохо воспринимает частицы «не» и «нет»). После 10-кратного произнесения формул цели следует потянуться, резко выдохнуть и встать. Во втором варианте предлагается создать мысленную желаемую модель своей успешной сдачи экзамена и “проиграть” эту ситуацию в уме несколько раз. Необходимо создать в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который получает КИМы, легко получает доступ к ресурсам памяти, пишет ответы на вопросы, после чего уверенно и со знанием дела проверяет материалы.

#### Советы для подготовки к экзамену

✓ Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить Вашу уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс, так как Вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.

✓ Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы Вы смогли следить за временем и мониторировать свой прогресс. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.

✓ Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых. После того, как Вы вернетесь к занятиям, Вы будете чувствовать себя отдохнувшим и будете готовы к дальнейшей подготовке.

✓ Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.

- ✓ Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.
- ✓ Попробуйте упражнения йоги, дыхательную технику или другие способы для расслабления и преодоления стресса. Они помогут Вам снять напряжение, усилят концентрацию и внимание, а также улучшить сон.
- ✓ Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.
- ✓ Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или репетитора как наиболее эффективным способом подготовиться к экзамену и как вести себя во время экзамена.
- ✓ Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
- ✓ Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.
- ✓ Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.

### Поведение на экзамене

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники - это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю Вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».

✓ Если Вы ощущаете в своей голове пустоту – не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже. Тревожность снимается если, дышать только одной правой ноздрей.

✓ Что бы сосредоточиться – можно нарисовать крест и смотреть на него, это поможет наладить работу мозга.

***Желаем успеха!***