

Советы психолога выпускнику

Каждому человеку, кому приходилось сдавать экзамены или ЕГЭ, знакомо ощущение страха перед началом испытания. У многих людей чувства испытываемые перед экзаменами сохраняются на всю жизнь, а страх перед экзаменами часто снится им ночью даже в пожилом возрасте.

Экзамен или ЕГЭ – это всегда стресс, который сопровождается выбросом адреналина. Поэтому перед экзаменом повышается тревожность, потоотделение, дрожь в коленках и кажется, что у тебя проблема с кишечником. Справиться от трясущихся подженок валерьянкой и бегать в туалет не стоит. Седативные таблетки и ваше отсутствие на экзамене из-за ваших забот в туалет могут только усугубить ситуацию. Лекарственные препараты не только успокоят вас, но и «затормозят» все реакции, в том числе работу мозга. Просто возьмите себя в руки и сосредоточьтесь, а как только вы сядете за парту и ознакомитесь с содержанием билета, скорее всего желание сходить в туалет и дрожь пройдут сами по себе. Чтобы избежать этих неприятных явлений, надо научиться контролировать свои эмоции и побеждать стресс. Ведь всем известно, что страх перед экзаменом в основном испытывают выпускники школы и студенты первого и второго курса, а выпускник ВУЗа уже не волнуется перед экзаменами и не боится их. Это связано с тем, что если даже он не знает материал также хорошо, как учил его на первом курсе, он уже умеет контролировать свои эмоции.

Стрессовое состояние организма во время сдачи экзаменов может привести к снижению физического и психологического состояния. Если человек не контролирует себя, то совершив ошибку на экзамене, он может плакать, закатывать истерики или даже упасть в обморок. Такие случаи нередко случаются с детьми даже во время самой сдачи ЕГЭ или экзамена. Поэтому, если человек не умеет противостоять стрессам, то может случиться и такое, что перед экзаменом страх увеличивается, хотя он и учил материал, ему кажется, что он ничего не знает. Это объясняется тем, что из-за страха перед экзаменом человек находится в напряженном состоянии и его эмоциональная сфера блокирует психические познавательные процессы, такие как внимание, память и мышление. Хорошо, если человек успокоится и во время экзамена память восстановится, но иногда это является причиной плохой оценки старательного ученика или студента.

Как же научиться контролировать свои эмоции? Для этого, непосредственно перед экзаменом и незадолго до нее чаще подходите к зеркалу и убеждайте себя: **«Я сильная! У меня все получится!»**.

Перед экзаменом постарайтесь расслабить весь организм. Для этого расслабьте и напрягайте кисти рук, стопы и глаза. Мысленно спокойно сосчитайте до десяти и обратно. Этот способ дает возможность практически сразу успокоиться. Иногда помогает просто расслабиться и подышать по системе 8-4-8 (вдох-пауза-выдох).

Следующий способ для победы над страхом – вытеснение из памяти неприятных эмоций путем замены их на приятные. Подумайте над тем, что ЕГЭ или экзамен – это не конец жизни. Это только начало и первый шаг к вашему светлому будущему! Впереди вас ждет столько нового и интересного!

Для спокойствия обязательно соблюдайте правильный режим дня перед экзаменом. Накануне экзамена не занимайтесь лихорадочной зубрежкой, опыт

показывает, что чем больше учишь в ночь перед экзаменами, тем меньше запоминается. Подготовку к экзамену лучше закончить в 17-18 часов дня перед экзаменом. Не берите книги и материалы с собой на экзамен, чтобы учить их до экзамена в коридоре. Как известно, «перед смертью не надышишься». Такие учения могут создать в голове лишь путаницу и увеличить страх еще больше. Вечером перед экзаменом займитесь успокаивающим делом, например, примите душ или прогуляйтесь по парку. Очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. Старайтесь и перед экзаменом шутить и смеяться, доказано, что смех снимает стресс и улучшает работоспособность. Ночью перед экзаменом ложитесь пораньше и хорошенько выспитесь. Перед сном вспомните что-нибудь приятное и старайтесь испытывать положительные эмоции.

Успешность сдачи экзамена зависит от адекватности самооценки человека. Необходимо подготовиться к экзамену и верить в свои силы, в противном случае человек получает более низкую оценку, чем заслуживает. Слишком высокая уверенность в себе также может стать причиной нежелательной оценки. Она приводит к невнимательности и халатному отношению к подготовке. Поэтому, страх перед экзаменом в некоторой степени полезен, он улучшает память.

Что же делать, если результат экзамена или ЕГЭ не оправдал ожидания? Этот волнующий вопрос должен быть оговорен в семье заранее. Ощущение определенности дает гарантию того, что человек испытывает страх перед экзаменом меньше.

Выпускник должен четко знать, что за плохой результат его ждет не наказание, а страховочный вариант. Выбор этого варианта за самим учеником, а родители должны быть с ним согласны.