

Психологическая коммуникация

Как психологически готовиться к экзаменам

О.В. Хухлаева

д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор факультета социальной психологии ГБОУ ВО МГППУ

Е.А. Кядикова

педагог-психолог АНО «Школа "Президент"»

А.С. Кривцова

педагог-психолог АНО «Школа "Президент"»

При подготовке к экзаменам, у учеников со слабым типом нервной системы, часто возникают негативные изменения. Такие ученики менее выносливы, им требуется больше времени на выполнение заданий. На экзамене степень нервного напряжения столь высока, что тонус умственной деятельности может снижаться, требуя увеличения времени выполнения задания.

Для большинства учеников экзамен является весьма значимым событием, а для многих он – еще и стрессогенный фактор. Особенно это относится к хорошим ученикам, которым важно получить на экзамене высокую оценку.

К сожалению, стрессовая ситуация нередко влечет за собой изменения в психофизиологических процессах учащихся, что может негативно повлиять на их психологические процессы и действия на экзамене или, наоборот, высвободить огромный потенциал энергии и существенно повысить качество работы.

Как влияет экзамен на психологическое состояние школьника

Негативные изменения чаще всего возникают у учеников со слабым типом нервной системы и социальными страхами. Начнем с типа нервной системы.

Это понятие было введено **И. Павловым**. Наиболее важной характеристикой нервной системы он считал силу процесса возбуждения, отражающую работоспособность человека и проявляющуюся в способности выдерживать сильное возбуждение, не переходя в так называемое охранительное торможение для защиты от непомерной нагрузки и истощения.

С этой точки зрения можно рассматривать **два типа нервной системы – сильный и слабый**. Эти два типа отличаются друг от друга прежде всего длительной работоспособностью или, напротив, быстрой утомляемостью человека.

Ученики со слабым типом нервной системы менее выносливы, им требуется больше времени на выполнение заданий, чтобы периодически давать вовлеченным в работу нервным клеткам отдых для сохранения оптимальной работоспособности. На экзамене степень нервного напряжения столь высока, что тонус умственной деятельности может снижаться, требуя увеличения времени выполнения задания. Для таких учащихся целесообразно слегка обесценить значимость экзамена, рассказать им о пережитых когда-то «провалах» сдачи экзаменов и вместе посмеяться над этим.

Ученики с социальными страхами, как правило, ставят себе высокую планку, боятся не добиться высоких результатов и перестать соответствовать образу успешного ребенка успешных родителей. Если страх неудачи у них сформируется, то при выполнении задания они будут ориентироваться не на достижение успеха, а на избегание неудачи, что существенно уменьшит эффективность их работы и снизит концентрацию внимания. Некоторое обесценивание результата экзамена полезно им так же, как и учащимся со слабым типом нервной системы.

Попробуем разобраться в том, как ученик реагирует на экзамен, если таковой является для него стрессовой ситуацией.

Выделяют **две основные реакции на стресс**: перевозбуждение и апатию.

При **перевозбуждении** у учеников могут наблюдаться острые вегетативные сдвиги: учащение пульса, потение, слабость в ногах. Возможны повышенная нервозность, неуверенность в себе, неконтролируемые движения (ученик может бесцельно хватать ручку, крутить ее, стучать ею по парте и т. п.), торопливость, суетливость. На экзамене такие ученики беспорядочно берутся то за одно, то за другое задание, будучи не в

состоянии рассчитать время, отведенное на выполнение работы, и делают много ошибок по невнимательности.

При **апатии**, наоборот, наблюдаются вялость, заторможенность в движениях, зевота, затрудненное начало работы, отсутствие энергии для преодоления сложных ситуаций. На экзамене такие ученики долго не могут сосредоточиться, по несколько раз перечитывают задание и в итоге выполняют его некачественно.

В зависимости от ситуации один и тот же ученик может испытывать перевозбуждение или апатию.

Приемы эмоциональной саморегуляции

Поскольку физиологические реакции сильно влияют на психологическое состояние и качество работы, учащихся нужно обучать приемам эмоциональной саморегуляции.

Основными из таких приемов являются: контроль и регуляция тонуса мимических мышц, мышечной системы, темпа движений и речи; выполнение специальных дыхательных упражнений; визуализация; самовнушение.

Контроль и регуляция тонуса мимических мышц

Мимические мышцы часто называют «психической мускулатурой». Различные нюансы психической деятельности человека, особенно внутренние переживания, разнообразно отражаются на его мимике. Чем сильнее переживание, тем оно более отчетливо мимически выражено.

Высокое эмоциональное напряжение может привести к появлению зажимов в области лица. Нужно чувствовать такое состояние и расслаблять лицевые мышцы. Главные зажимы появляются вокруг рта, поэтому и начинать надо с него, а точнее – с зубов: почувствовать, не сжаты ли зубы, и расслабить их, а следом за зубами расслабить губы, глаза и щеки.

Примеры упражнений

«Улыбка»

Улыбнитесь как можно шире, показывая при этом зубы.

«Царевна Несмеяна» (групповой вариант)

Один из участников играет роль Царевны Несмеяны. Ему нельзя улыбаться, в то время как остальные по очереди должны пытаться рассмешить его.

Контроль и регуляция мышечной системы

Помимо мимических мышц, напряжение может появиться в различных мышцах тела, в частности в руках.

Чем напряженнее мышцы, тем больше проприоцептивной импульсации поступает обратно в головной мозг, что создает в нем очаги повышенной возбудимости. Поскольку между психикой и телом существует тесная взаимосвязь, мышечное расслабление влечет за собой снижение нервно-психического возбуждения.

Контроль над регуляцией мышечной системы осуществляется **двумя основными способами**:

- 1) путем чередования напряжения и расслабления;
- 2) с помощью самомассажа.

Овладение расслаблением базируется на сопоставлении ощущений в ситуациях, когда мышца находится в напряженном и в расслабленном состоянии. Каждое упражнение состоит **из двух фаз**:

- 1) фазы напряжения (после глубокого вдоха);
- 2) фазы резкого расслабления (после выдоха).

Задача заключается в осознании и запоминании состояния расслабленной мышцы, которое в дальнейшем легко вызывается.

Принцип самомассажа основан на повышенной восприимчивости некоторых участков кожи человека. Массируя их, можно снизить нервно-психическое напряжение. Больше всего биологически активных точек находится на коже ушей, внешней и внутренней поверхности кистей рук, подошвах ног, лице, шее и под волосами головы. Именно эти части тела и нужно массировать.

Примеры упражнений

«Пальчиковая гимнастика»

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Для усиления эффекта внутрь кулака можно положить шарик. Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие, сделайте вдох.

«Точечный массаж»

Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Контроль и регуляция темпа движений и речи

Высокий уровень эмоционального возбуждения может сопровождаться общим двигательным возбуждением, которое чаще всего выражается в ускорении привычного темпа движений и речи. Ученик суетится, беспричинно торопится безо всяких на то оснований, боится опоздать.

Чтобы научиться контролировать и регулировать психический темп, нужно выполнять определенные упражнения.

Общие принципы выполнения упражнений:

- тренировать плавность и медлительность движений при различных эмоциональных состояниях. Например, плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, так же писать, говорить и проч.;
- использовать чередование быстрого и медленного, плавного и резкого темпов. Например, две-три минуты делать все медленно и плавно, затем в течение такого же времени действовать быстро и резко, имитируя суетливость и нервозность. Далее опять перейти к замедленному темпу и т. д.

Важно помнить о ритмических характеристиках движений и речи. Размеренный и четкий ритм помогает оптимизировать эмоциональное состояние.

Примеры упражнений

«Имя»

Указательными пальцами обеих рук напишите в воздухе:

- свое имя (медленно);
- отчество (быстро);
- фамилию (медленно).

«Имена ребят» (групповой вариант)

Называют имена ребят в классе, чередуя медленный и быстрый темп.

Упражнение «Наша Таня»

Читайте стишок «Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь, не утонет в речке мяч» и при этом лепите цветок. Важно успеть слепить его до окончания чтения стиха. Останавливаться или замедлять темп чтения нельзя.

Специальные дыхательные упражнения

Общеизвестно, что к снижению напряжения приводит специальным образом организованное дыхание. С этой целью часто используют **ритмичное дыхание**, т. е. дыхание со счетом, при котором выдерживается определенный ритм.

Помимо ритмичного, выделяют **мобилизующее дыхание** (по типу: вдох средней величины, небольшая задержка, резкий выдох) и **успокаивающее дыхание** (по типу: короткий вдох, длинный выдох, последующая задержка).

На экзамене лучше использовать ритмичное или успокаивающее дыхание.

Примеры упражнений

«Часы» (ритмичное дыхание)

Представив себе, что рядом тикают часы, дышите следующим образом:

- на счет 1–2–3–4 – вдох;
- на счет 1–2–3–4 – задержка дыхания;
- на счет 1–2–3–4 – выдох;
- на счет 1–2–3–4 – задержка дыхания.

«Шарик» (успокаивающее дыхание)

Надуйте воздушный шарик.

«Пар»

В холодную погоду видно, как изо рта выходит пар в виде шарика. Вдохните воздух, а затем резко выдохните его так, чтобы мысленный шарик пара был как можно больше.

«Мыльные пузыри»

Постарайтесь надуть мыльный пузырь как можно больше.

«Ватка»

Возьмите маленький кусочек ватки, подбросьте и дуйте на него так, чтобы как можно дольше удерживать в воздухе.

Визуализация

Визуализация – это воображение приятных спокойных картинок, для того чтобы распространить на сознание достигнутое телом расслабление. Можно представлять себя гуляющим в лесу, купающимся в море, катающимся на скутере и т. п. Представленную приятную картинку можно еще эмоционально зарядить, используя различные вопросы, например:

- Какая погода на картинке? Кто там присутствует?
- Какие цвета там преобладают?
- Какие звуки там можно услышать?
- Какие запахи там можно почувствовать?
- Кого можно пригласить к себе в приятную картинку?

Помимо картинок, можно использовать визуализацию таких позитивных абстрактных понятий, как удача, победа, торжество и т. п.

Пример упражнения

«Имя»

Подумайте, с какой картинкой ассоциируется ваше имя. Это может быть пейзаж, растение, животное, музыкальный инструмент или что-либо еще. Рассмотрите эту картинку и расскажите о ней группе.

Самовнушение

Самовнушение (аутосуггестия) – это процесс внушения, адресованный самому себе, один из приемов самоуправления личностью.

«Отцом» современной теории самовнушения по праву считают французского врача-психотерапевта **Эмиля Куэ**. Он первым обратил внимание на то, что люди, которые верят в свое излечение, выздоравливают легче и быстрее, да и лекарства помогают им лучше. Речь идет о позитивном самовнушении. Однако на практике мы чаще встречаемся с неосознанным негативным самовнушением, когда однажды ошибившись или попав в неприятную историю, ученик ожидает ее повторения.

Необходимо регулярно заниматься позитивным самовнушением, используя приведенные далее или подобные им фразы: «Я верю в себя и хорошо сдам экзамен»; «Я верю в достижимость моей цели»; «С каждым днем моя жизнь становится все лучше».

Рассмотренные варианты, конечно же, не исчерпывают всех возможных путей подготовки к экзаменам, но освоение хотя бы некоторых из них, несомненно, принесет учащимся существенную пользу.