

## Учимся расслабляться и не волноваться!

Здравствуй, дорогой читатель! Разговор сегодня пойдет о том, как научиться справляться с волнением и тревогой, которые овладевают человеком в период подготовки и сдачи экзаменов. Экзамен является сильным стрессом. Некоторые учащиеся (абитуриенты, студенты) так волнуются, что, несмотря на хорошую подготовку, теряются и не могут связать двух слов. В голове все смешивается, мысли разбегаются в разные стороны. Как справиться с волнением в подобной ситуации?

Сегодня хотелось бы предложить несколько психологических приемов и упражнений, которые могут помочь научиться расслабляться, справляться с волнением, чувствовать себя спокойно и уверенно. Но для начала ответьте на вопросы теста.

### Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

### Упражнение 1. Экзамен и здоровье (А.В. Микляева, П.В. Румянцева)

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш, цветные карандаши. На одной из сторон листа необходимо нарисовать контурный рисунок человека. Задание: цветными карандашами вам предстоит отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова(мозг), «Глаза» и т.д.). А теперь попробуем ответить на вопрос «Как помочь заштрихованным частям организма в период подготовки и сдачи экзамена?» Результат фиксируем на листе.

Подумайте и ответьте на вопрос «Где мое волнение живет?», отметь это на контуре человека. Как обычно ты справляешься с волнением и/или тревогой? Зафиксируй это на листе.

### Упражнение 2. Лесенка

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш. Подумай и напиши 5-10 ответов на вопрос «Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?» (Например, «Большой объем материала по предмету», «Экзаменационная оценка», «Ситуация экзамена: ответ на вопросы билета перед преподавателем», «Боюсь все забыть и перепутать» и т.д.)

На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5-10 ступенек (сколько ответов - столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуализируйте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?

### **Упражнение 3. Воздушная медитация (Майк Джордж)**

Это простое медитативное упражнение поможет Вам восстановить спокойное дыхание.

Его можно порекомендовать как профилактическое в любых эмоционально сложных ситуациях. Оно вообще способствует восстановлению полного контроля над голосом.

1. Удобно устройтесь в кресле и закройте глаза. Кругом не должно быть посторонних звуков. Медленно выдыхайте воздух через рот. Представьте себе, что ваши мысли – это мыльные пузыри, которые стайками покидают Вас при каждом выдохе. Ветерком их относит прочь, и Вы ощущаете успокоение и расслабление.

2. А теперь начинаем дышать носом. Не спеша, делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточьте свое внимание на этом процессе. Постарайтесь увидеть внутренним взором воздух, послушно входящий и выходящий из ваших легких.

3. Теперь полностью сосредоточьтесь на выдохе. Он должен быть длинным и плавным. О вдохе вообще думать не надо.

4. Возможно, Вы вскоре почувствуете, что внимание начинает рассеиваться. Соберите его снова на струе воздуха, проходящей через нос. Переживайте процесс дыхания как можно ярче всем своим существом.

Продолжайте до тех пор, пока вам не надоест. Повторяйте это упражнение каждый день, и вскоре Вы вернетесь к естественному дыханию.

### **Упражнение 4. Психологическая техника «Созидающая визуализация».**

Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

1. Представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

4. У Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

**К слову сказать...**

Как часто одноклассники завидуют отличнику: «Тебе, конечно, незачем волноваться, уж ты-то все знаешь!». Российские психологи провели интересный эксперимент. Они измеряли у школьников перед экзаменом различные физиологические параметры, на основании которых можно судить об эмоциональном состоянии человека (например, частоту пульса и уровень артериального давления), и обнаружили, что двоечники и отличники волнуются одинаково сильно.

Если результат экзамена важен для человека, то совсем избавиться от волнения невозможно.

### **Это интересно...**

Боящиеся экзамена студенты предпочитают искать причину предэкзаменационной тревоги во внешних факторах, снимая с себя ответственность за свой страх. На вопрос «Что тревожит вас больше всего перед экзаменами и вызывает сомнение в успешной его сдаче?» 49% опрошенных в качестве фактора, затрудняющего получение хорошей оценки, отметили «сложный билет», 21% - недоброжелательное отношение экзаменатора, 11% - «неуверенность в себе», 10% - плохое физическое состояние и только 8,5% студентов указали на «низкий уровень знаний».

Следует отметить, что 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). (Ю. Щербатых «Психология страха»)

### **ТЕСТ «МОЕ САМОЧУВСТВИЕ»**

**ЦЕЛЬ:** дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна, прежде всего Вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями.

Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», т.е. если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

#### **ВОПРОСЫ ТЕСТА:**

- 1. У меня часто плохое настроение, я плачу.**
- 2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.**
- 3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.**
- 4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.**
- 5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих)**
- 6. В последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.**
- 7. Я часто чувствую слабость, жалею на жизнь своим близким и знакомым.**
- 8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.**
- 9. Я говорю, как правило. Очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.**
- 10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.**

### **КЛЮЧ К ТЕСТУ**

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь несколько в розовом свете. Это не так уж и плохо, но до определенного предела.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

**7-10 баллов.** Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но, тем не менее, есть смысл задуматься над полученной информацией.

## Как перестать беспокоиться по поводу недостатка временем и научиться им управлять?

1. Запишите недельные задачи, планы, дела и цели и совместите их с расписанием ваших занятий.
2. Расставьте приоритеты заданий в соответствии с их важностью.
3. Планируйте ответственные задания на время энергетического подъема. Это позволит вам выполнять сложные задания, пребывая в наилучшей форме.
4. Исключите все дела, которые не являются необходимыми в вашей повседневной деятельности. Отправьте их в конец списка.
5. Делегируйте полномочия. Одна из важнейших причин стресса вырастает из уверенности, что вы все должны делать сами. Посмотрите внимательно на свой план и решите, что поручить кому-либо другому.
6. Закончите одно задание, прежде чем приняться за другое. Установите приоритет каждого задания и прекратите откладывать дела на завтра.
7. Научитесь говорить «нет». Из всех способов распределения времени умение говорить «нет» - самый лучший.
8. Резервируйте время на срочные работы или незапланированные встречи. Тогда вы будете меньше беспокоиться о том, чтобы все успеть.
9. Контролируйте процесс. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем при управлении стрессом.

### Антистрессовые правила

1. **Вставайте утром на десять минут раньше**, чем обычно. Таким образом, вы сможете избежать утреннего раздражения. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.
2. Не полагайтесь на свою память. **Заведите ежедневник**.
3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. **Планируйте наперед** и все будете успевать сегодня.
4. **Ослабьте ваши стандарты**. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже и достижимо, то оно не всегда этого стоит.
5. **Считайте ваши удачи!** На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда вы были успешны. Воспоминание о хорошем может уменьшить ваше раздражение.
6. **Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся или тревожатся**. Ничто быстрее не выработает у вас привычку постоянного беспокойства, как волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.
7. **Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь**, не сидите весь день, скрючившись, в одном и том же положении.
8. **Высыпайтесь**.
9. **Создайте из хаоса порядок**. Организуйте ваш дом или рабочее место так, чтобы вы всегда могли найти то, что ищете.
10. **Выполняйте глубокое медленное дыхание**. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
11. Сделайте что-нибудь для **улучшения вашего внешнего вида**. Если вы будете выглядеть лучше, то это может заставить вас и чувствовать себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.
12. **Делайте свои выходные дни как можно разнообразнее**. Если будни обычно лихорадочные, используйте выходные для спокойного отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.
13. **Прощайте и забывайте**. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательства обратного. Верьте тому,

что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут. Ну и, конечно же, обратите внимание на хорошее питание и регулярные физические упражнения.

<http://www.niro.nnov.ru/?id=23264>