

Тема 28. Экзамен. Психологические аспекты

Экзамены: единственная возможность знать хоть что-то хотя бы несколько дней.

Жорж Элгози

Что такое экзамен

Экзамен (лат. *examen* - язычок, стрелка у весов, затем, в переносном значении - оценка, испытание) — **наиболее распространённая оценка знаний человека**. Экзамены бывают совершенно разными: школьными, институтскими, военными, профессиональными, экзамен в ГАИ, online-экзамен и т.д., — но все они объединены одинаковыми традициями. Существуют различные формы и виды экзаменов. По теоретическим предметам экзамены проводятся в устной и письменной форме. Существуют три вида школьных экзаменов: вступительные, переводные, выпускные. При помощи этих экзаменов проводят проверку знаний вновь поступающих, переходящих в следующий класс (курс) и оканчивающих учебное заведение.



** Какие еще экзамены вы знаете? Что дает человеку участие в экзаменах? Можно ли обойтись без экзаменов?*

Современная форма сдачи выпускного экзамена в 11 классе – это единый государственный экзамен (ЕГЭ), введенный в России в 2007 году. Ключевая цель введения ЕГЭ — попытка дать равные условия при сдаче выпускных экзаменов в школе и поступлении в ВУЗы. При проведении данного вида экзаменов по всей территории страны предлагаются задачи одинаковой сложности и единая градация оценки. Считается, что эти меры дадут возможность сравнивать выпускников школ по их уровню знаний.

Экзамены — это всегда волнение и переживания... А выпускные экзамены в школе — еще и огромная ответственность за выбор своего будущего. Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?

Подготовка к экзамену

Экзамен – это соревнование, и к нему надо быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Положительный настрой и уверенность в себе обеспечивают 50% успеха в этой борьбе.

Перед экзаменом обязательно готовьтесь!!!

- При подготовке наше внимание рассеивается. Чтобы этого не происходило, *создайте место для занятий*: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

- В комнате должен быть *свежий воздух*. Можно ввести в интерьер *желтый и фиолетовый цвета*, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

- Тщательно *изучайте материал*.

- Составьте *четкий план подготовки* к экзаменам на каждый день. Для начала определите кто вы - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Рассчитайте дни и распределите темы, но помните, что последние сутки должны быть посвящены повторению и обобщению. Составляя план, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы. Регулярно отмечайте, насколько вы продвинулись, это дает приятное чувство удовлетворения.

- *Начните с самого трудного, с того раздела*, который знаете хуже всего. Но если вам трудно "раскачаться", можно начать с материала, который вам наиболее интересен и приятен, возможно, постепенно войдете в рабочий ритм, и дело пойдет.

- *Чередуйте занятия и отдых*, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. В перерыве лучше заняться механической работой, не «загружая» голову (помыть посуду, попить цветы, сделать зарядку, принять душ и т.д.).

- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно *структурировать материал* за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями вопросов и тестовых заданий. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

- Помните, ваша задача не вы зубрить материал, а понять. Поэтому *концентрируйте внимание на ключевых мыслях*.

- Усвойте *правило 3-х карандашей*. Внимательно не торопясь, прочтите вопросы (или программу) по предмету.

• значком первого цвета отметьте вопросы, ответы на которые знаете хорошо и даже без подготовки можете ответить.

• значком второго цвета пометьте вопросы, ответы на которые знаете слабо.

• и значком третьего цвета - вопросы, ответы на которые вы не знаете или знаете плохо.

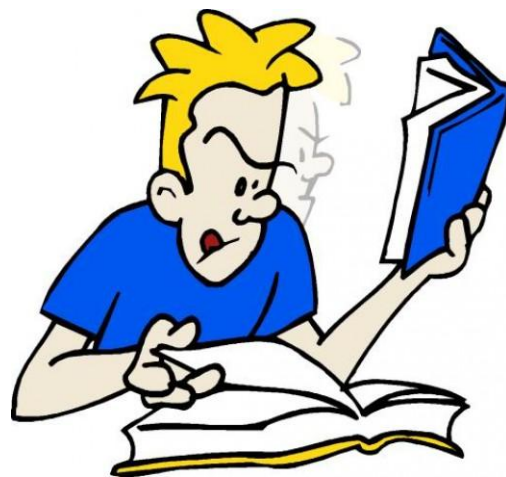
• по соотношению этих цветов вы увидите состояние своей подготовки.

• после этого можно приступить к повторению материала.

• вначале повторите материал, ответы на которые знаете плохо, используя учебники, конспекты. Уже «2» на экзамене не получите.

• потом те вопросы, ответы на которые знаете слабо. Теперь «3» вы не получите.

При таком способе повторения уходит ненужное волнение. В оставшееся время повторите те вопросы, которые вы знаете хорошо. Не бойтесь повторять материал не по порядку.



- Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. В целом, любая *аналитическая работа с текстом* приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок, привлечение контрастного фона или материала и др.

Приемы запоминания материала вы изучали в теме «Память».

** Какие способы лучшего запоминания материала вы знаете?*

- Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, *заботьтесь о здоровье*. В это время нужно хорошо и вовремя питаться, высыпаться. Не забывайте о прогулках и спортивном отдыхе. Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

- Для подготовки к экзамену в тестовой форме *тренируйтесь с секундомером* в руках, засекайте время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, *мысленно рисуйте себе картину триумфа*. Мысли о возможном «провале» недаром называют саморазрушающими. Они не только вам мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, они к тому же, как раз, и позволяют вам ничего не делать или делать все, спустя рукава.

Идя на экзамен, сосредоточьтесь на достижении успеха, не думайте о возможном провале.

- *Оставьте один день перед экзаменом* на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

- *Расслабьтесь перед экзаменом*. Помните, что вы не одиноки. То, что вы испытываете сейчас, другие перенесли и выжили. Так будет и с вами. Относитесь к стрессу как к источнику энергии. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов.

** Как бы вы посоветовали представителям разных темпераментов готовиться к экзаменам?*

Накануне экзамена

➤ Экзаменов боятся все. Первое желание - наглоглотаться успокаивающих. Но валерьянка, валокордин, не говоря уж о более серьезных средствах, успокаивают не только нервы. Они затормаживают все процессы в организме. В тот момент, когда мозг должен был бы работать на максимальной скорости, он будет лениво искать разницу между бричкой Чичикова и "Шинелью" Гоголя.

➤ Многие считают, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Даже если осталось 1-2 билета (вопроса), лучше их не выучить, чем пойти на экзамен сонным. С вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

➤ Не старайтесь повторить весь материал в последнюю минуту.

- Не ходите на экзамен с пустым желудком.
- Возьмите конфету или что-нибудь другое, чтобы отвлечься от волнения.
- В место сдачи экзамена вы должны явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала. Для этого выйдите на полчаса раньше. И вы избежите себя от ненужных волнений, застряв в пробке или других непредвиденных обстоятельств. Для ЕГЭ при себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами
- Не надевайте деловой костюм, если это не ваша привычная одежда. В противном случае будете думать о том, как ужасно выглядите, а не о том, как сдать экзамен.
- Если в месте сдачи экзамена холодно, не забудьте тепло одеться, ведь вы будете сидеть на экзамене несколько часов.

Стратегии построения устного ответа на экзамене

Существует мнение, что экзамен — это лотерея. Тогда как можно объяснить тот факт, что некоторые ученики сдают экзамены почти всегда успешно, а другие часто «проваливаются»? И это почти при одинаковом уровне подготовленности.

Предлагаются вам приемы и маленькие хитрости, позволяющие раскрыться на экзамене самым выигрышным образом. Очень важно правильно выбрать стратегию построения ответа. Вам могут быть полезными следующие рекомендации.

1. Учитывайте учительский стереотип: *«Сильные идут первыми»*. Если преподаватель настроен позитивно, лучше идти первым или в конце - среди «троечников».

2. Если предыдущий ученик ответил на «3» или «2», продемонстрируйте прямо противоположный стиль ответа.

3. *Проявляйте уверенность в поведении*, а не в высказываниях, т. е. не говорите: «Это элементарно» и т. д. У преподавателя может возникнуть желание доказать вам, что в его науке ничего элементарного нет.

4. *Начинайте с хорошо известного вопроса*. Если начинаете со 2-го вопроса, не спрашивайте разрешения, не демонстрируйте незнание.

5. Владея общими знаниями, ко многим выводам можно прийти самостоятельно.

6. *Конкретные цифры и даты* лучше влияют на экзаменатора.

7. При переписывании со шпаргалки снижается объем памяти.

8. *Не отказывайтесь отвечать*, если вас вызвали. Вы, конечно же, можете попросить еще времени на подготовку. Но будьте в таком случае готовы к более чем пристрастному отношению.

9. *Слушайте предыдущих отвечающих* — так вы можете узнать необходимый вам материал.

10. *Соотношение вашего ответа и высказываний экзаменатора* должно колебаться в пределах 75-80% — 20-25%. Если дополнения преподавателя будут занимать больше 25%, у него может появиться ощущение, что отвечал он, а не вы. Естественно, хорошей оценки у вас не будет.

11. Если экзаменатор поставил шуточный вопрос, то вы просто обязаны не только посмеяться, но и поддержать его шутку.

12. *Говорите разборчиво*. Не пищите. Потренируйся говорить.

13. *Речь должна быть выразительной:*

- акцентируйте важные слова;

- изменяйте темп речи;
- меняйте тон голоса (не допускайте монотонности);
- не забывайте о своем внешнем виде;
- следите за мимикой;
- контролируйте свои жесты.

14. Если лицо экзаменатора «каменеет», но он не делает замечание, попробуйте с помощью риторических вопросов найти свою ошибку и попробовать перейти к диалогу.

15. Если вы чувствуете, что вам делают необъективные замечания (придирки), не спорьте, а подчеркните, что *все дело не в незнании, а в недостатке времени для подготовки ответа.*



16. Если вы чувствуете, что задан провокационный вопрос (заведомо ложный), не оспаривайте его и не соглашайтесь, а *попробуйте уточнить, попросить пояснения.*

17. Если вам задали дополнительный вопрос, на который вы не знаете ответа, *не молчите и не говорите: "Я не знаю"*. Создавайте впечатление раздумий: сморщьте лоб и попросите время подумать. Так вы произведете впечатление человека вдумчивого и что-то знающего. И вдобавок получите драгоценные полминуты, чтобы попытаться найти ответ. Иногда получается.

18. *Перефразирование:*

- а) Вы ошиблись. → Да, я перепутал.
- б) Вы не знаете. → Да, я не могу вспомнить.
- в) Тут вы не правы. → Да, я не учел.
- г) Вы неправильно определили. → Да, я не до конца раскрыл.
- д) Вы забыли сказать. → Да, я не придал этому значения.

19. Если вам уже нечего сказать, а экзаменатор ждет ответа, *повторите другими словами уже сказанные мысли.* Возможно, преподаватель вовлечется в дискуссию, и вы выясните, чем он недоволен, и попытаетесь наверстать упущенное.

20. Запомните, ваша цель - не рассказать все, что знаете, а *внушить, что ответ целиком исчерпывает заданную тему.* Добиться этого можно, грамотно построив свой рассказ. Экзаменатор, согласно законам человеческой природы, четко воспринимает первые и последние слова экзаменуемого, середину часто слушает не столь внимательно. Поэтому ваша первая и последняя фраза должны быть эффектными. Лучше начать с оглашения плана ответа и затем плавно перейти к базовым для вашего вопроса понятиям. В любой науке (на уровне выпускного экзамена) их не больше двадцати-тридцати, не ленитесь, выучите.

21. *В конце ответа желательно делать вывод.* Финальные фразы должны быть наиболее яркими. Завершить можно словами: "И в заключение я бы хотела подвести итоги". После этого внимательно относитесь к каждому слову. Если по первым фразам экзаменатор составлял о вас впечатление, то сейчас он решает, какую оценку поставить. Никаких глупостей и оговорок. Можете опять перечислить пункты плана, но теперь уже не ограничиваясь простым перечислением, а давая некоторые пояснения к ним.

22. На оценку вашего ответа может влиять оценка, полученная на предыдущем экзамене. Вариант 3 и 5 лучше, чем 5 и 3.

23. В момент выставления оценки лучше всего демонстрировать такое состояние: я очень-очень волнуюсь, *мне очень нужна четверка*, но я стараюсь держаться и приму от вас любую оценку, которую вы находите нужным поставить. Но все-таки мне очень нужна четверка.

Задание 1. Тест «Ваша психологическая готовность к экзамену»

Инструкция: Ответьте на предложенные вопросы «да» или «нет».

1. Я стараюсь как можно больше заниматься, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить двойку.
3. Я готов на все, чтобы получить пятерку.
4. Бывает, что на уроке 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 выступить перед классом.
9. Объявление 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.

Обработка результатов:

За каждый ответ «да» начислите себе по 1 баллу. 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. Если будете следовать предлагаемым советам по подготовке, то стресс уменьшится, и вы хорошо сдадите экзамены.

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

Приемы самонастройки и аутотренинга

И еще один важный момент, с которым сталкивается почти каждый перед экзаменом, — это *волнение*. Волнение перед экзаменом бывает разное. Одних оно мобилизует, других доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Если у первых во время стресса эффективность деятельности до определенной степени возрастает («стресс льва»), то у других она падает («стресс кролика»). В прошлом году вы читали про стресс и приемы аутотренинга и релаксации, позволяющие овладеть своим эмоциональным состоянием.

** вспомните, какие существуют приемы аутотренинга и релаксации?*

Если избавиться от волнения не удастся, следует вместо бегства включиться в борьбу. Можно использовать следующие *приемы самонастройки и аутотренинга*.

1. Самоприказ. Словесные формулы самоприказа играют роль пускового механизма.

2. Прием «лобовой атаки». С помощью специально подобранных словесных формул, которые произносятся с чувством гнева, вы должны сформулировать отношение к экзамену.

3. Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, властным приказным тоном произносите: «Стоп» или «Спокойно».

4. Неоднократно на протяжении дня повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу: «экзамен», «билет», «преподаватель». Этот прием необходимо использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.

5. Представьте экзамен со всеми нюансами и многократно проиграйте в воображении модель желательного поведения. Таким образом вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги

6. Мысленное перевоплощение, вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества.

7. Интеллектуализация. Можно постараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.

8. Включение. Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.

9. Если беды других людей для вас чужды абстрактны, возьмите за правило перед экзаменом успокаивать своего друга или подругу.

10. Используйте такие формулы самовнушений:

- Я уверенно сдам ЕГЭ.
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут вам быть спокойными, уверенными и мобильными.

P.S.: Примеры релаксаций и аутогенных тренировок можете посмотреть в разделе «Это интересно знать» или, вспомнив материал занятия «Эмоции и чувства. Стресс», изучаемого в 10 классе.

Задание 2. Осваиваем приемы самонастройки и аутотренинга.

Выберите несколько упражнений из раздела «Это интересно знать» и выполните их. Опишите свои чувства и ощущения.



Как вести себя во время ЕГЭ: несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования

Подышите, успокойтесь. Сядьте удобно. Уделите 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомните о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.

Будьте внимательны! В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того насколько хорошо вы запомните все эти требования, зависит правильность ваших ответов.

Соблюдайте правила поведения на экзамене! Не выкрикивайте с места, если хотите задать вопрос, поднимите руку. Ваши вопросы не должны касаться содержания заданий, вам ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или, в случае возникновения трудностей, с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т. п.).

Сосредоточьтесь! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопитесь не спеша!

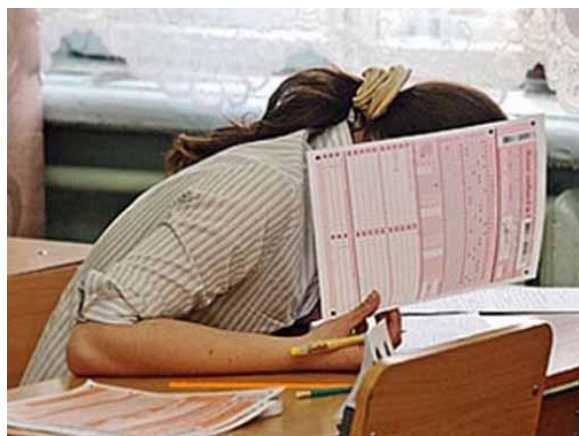
Не бойтесь! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.

Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм. Вы как бы освобождаетесь от нервозности, и вся ваша энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните, в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь. Просто глупо недобрать очков только потому, что вы не дошли до других "своих" заданий, а застряли на тех, которые вызывают у затруднения.

Читайте задание до конца! Внимательно читайте задание. Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задания "по первым словам" и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думайте только о текущем задании! Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применяли в одном (уже, допустим, решенном вами), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает и другой психологический эффект - забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось вам не по зубам). Думайте только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.



Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируйте два круга! Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда вы успеете набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые вам вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Угадывайте! Если вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять. При этом выбирайте такой вариант, который, на ваш взгляд, имеет большую вероятность.

Проверьте! Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Не паникуйте! Не переживайте, когда другие начинают сдавать свои работы. Те, кто первым выполнил задание, не получают за это дополнительных очков.

Не огорчайтесь! Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Помните:

1) Вы имеете **право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена** в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена **в день выполнения работы**, не выходя из пункта проведения экзамена.

2) При получении результатов тестирования вы имеете право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласны с оценкой, вы имеете право подать **апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.**

** Какие правила по сдаче ЕГЭ вы уже знаете?*

Уверенность на экзамене

Чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Уверенность складывается из двух составляющих: как вы себя чувствуете и как выглядите. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые вы уже изучали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущения тоже меняются. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

** Как можно повысить уверенность в себе? Какими приемами пользуетесь вы?*

Важно уметь правильно и позитивно мыслить. Существуют определенные позитивные и негативные установки, которые мешают или наоборот помогают настроиться на экзамен и сдать. Изучите эти установки и старайтесь избавляться от отрицательных, переформулировав их на здоровые, положительные установки.

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1. Негативная установка на экзамен	«У меня ничего не получится»	«Я надеюсь и верю, что у меня все получится». Правила: 1. <i>Делай, что должен, и будь, что будет.</i> 2. <i>Думай о задании, а не об оценке</i>
2. Негативное отношение к себе	«Я бездарь и неудачник»	«Я уважаю и люблю себя»
3. Стремление быть совершенным	«Я не имею права на ошибку. Я обязан все делать на "отлично". Я обязан быть успешным»	«Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным»

Следующие упражнения помогут повысить вашу уверенность:

1. Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: найти в себе качества, которые помогут на экзамене чувствовать уверенно.

Инструкция: Разделите лист бумаги на две части. На одной - напишите: "Чем я могу похвастаться". Здесь вы должны указать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа: "Чем это поможет мне на экзамене". Напротив каждой своей сильной стороны опишите, каким образом она поможет вам во время экзамена.

К этому листу можно периодически возвращаться, перечитывать, дополнять его.

2. Упражнение «Образ уверенности»

Цель: увидеть, как можно усилить свое ощущение уверенности.

Инструкция: Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, цвет, вкус, мелодия, какие тактильные ощущения, могли бы для вас символизировать это состояние уверенности.

3. Рисунок «Символ уверенности»

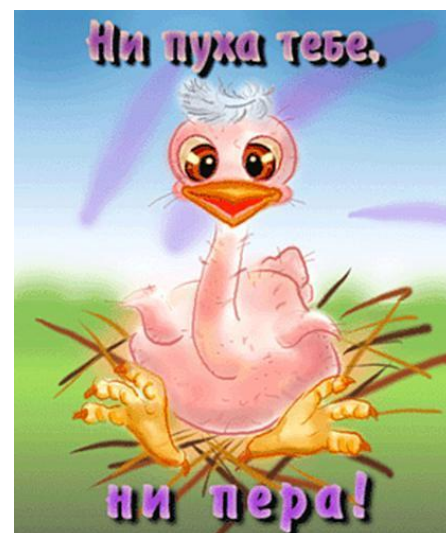
Цель: закрепление ощущения уверенности.

Инструкция: Нарисуйте символ (образ) уверенности, который вы создали во время предыдущего упражнения.

Можно повесить этот рисунок на стену и периодически возвращаться к ощущениям уверенности, которые он символизирует.

4. Упражнение «Слова поддержки»

Цель: научиться поддерживать себя в ситуации экзамена. Инструкция: Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас. Перечитывайте их и вспоминайте, поддерживая себя в трудный момент.



Надеюсь, что предложенные выше рекомендации помогут вам в успешной подготовке и сдаче экзаменов, в том числе единых государственных экзаменов.

Новые понятия: экзамен.

Проверочные вопросы.

1. Для чего необходимы экзамены? Выскажите свое отношение к экзаменам.
2. Что нельзя и что необходимо делать накануне экзамена?
3. Из всех советов по подготовке к экзамену, перечисленных в тексте занятия, выпишите те, к которым вы обязательно прислушаетесь.
4. Каким должно быть начало и окончание устного ответа на экзамене?
5. Перефразируйте негативные фразы преподавателя, чтобы вы выглядели успешным на экзамене:

Фраза учителя		Ваше перефразирование – вариант ответа на фразу учителя
Вы ошиблись	→	Да, я перепутал
Вы ничего не учили	→	
Вы не правы	→	
Вы не сказали	→	
Вы не понимаете, о чем говорите	→	
Вы делаете много пауз в ответе	→	

6. Какие из приведенных в занятии стратегий построения устного ответа на экзамене вам бы хотелось взять на вооружение?
7. Почему экзамен вызывает высокое напряжение и тревогу?
8. Из рассмотренных в занятии приемов самонастройки и аутогенной тренировки, какие 3 вы готовы использовать. Почему именно эти приемы?
9. Какие советы по поведению во время ЕГЭ вам кажутся наиболее трудными для выполнения?
10. Почему для сдачи экзамена важно быть уверенным в себе? Как можно повысить свою уверенность?
11. Задание дополнительное на отдельную оценку. Какие формы экзаменов существуют в других странах?
12. Задание дополнительное на отдельную оценку Может быть, вы имеете свои, проверенные способы эффективной настройки и секреты поведения на экзамене. Поделитесь ими.

Литература и источники – рекомендации по подготовке к экзаменам:

1. http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=395:2010-06-02-07.
2. <http://psylist.net/psytera/00112.htm>
3. <http://59313s003.edusite.ru/p82aa1.html>
4. <http://www.schu1220sv.mskobr.ru/obrazovanie/psihologicheskaya-podgotovka-k-ekzamenam/>
5. <http://olymp.karelia.ru/ps.htm>
6. <http://www.naexamen.ru/exm/>
7. http://spbgau.ru/student_life/psiholog/sovety

Методы саморегуляции в условиях стресса и тревоги

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, бывает достаточно расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.

Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно.

Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, “жареный петух клюнет”, а заранее, пока для этого нет необходимости.

Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц:

1) Дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы) - задержать дыхание - медленно выдохнуть через рот (3-5 раз).

2) На вдохе поднять брови (удивиться) - задержать дыхание - медленно опустить брови на выдохе (3-5 раз).

3) На вдохе зажмурить глаза - задержать дыхание - медленно открыть глаза на выдохе (3-5 раз).

4) На вдохе растянуть улыбку (оскалиться) - задержать дыхание -медленно на выдохе убрать улыбку (3-5 раз).

5) Руки зажать в "замок" на уровне груди, пальцы сдавить в "замке" и давить ладонь на ладонь - задержать дыхание - медленно расцепить руки на выдохе (3-5 раз).

6) Делать одновременно упражнения 3), 4), 5).

7) Сесть на краешке стула, спину выпрямить, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя - задержать дыхание - медленно выдохнуть.

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Наиболее простой способ - дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов.

Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Упражнения на релаксацию:

1. Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1 – 2 минут (как бы “уоставившись” в одну точку. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза.

4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.

5. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.

Аутогенная тренировка — это метод самостоятельного вызывания у себя особого аутогенного состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него. Метод позволяет по своей воле успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, быстро отдохнуть.

Упражнение «Аутогенная тренировка» (3 -5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Способы снятия нервно-психического напряжения

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и вы с ними познакомитесь.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- **заняться спортом;**
- **принять контрастный душ;**
- **постирать белье вручную;**
- **помыть посуду;**

- **скомкать газетный лист**, вложив в это занятие все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и выбросить его;
- **порвать газету** на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить в помойку;
- **«слепить» из газеты свое настроение**;
- **закрасить газетный разворот**;
- **громко спеть любимую песню**;
- **покричать то громко, то тихо**;
- **потанцевать под музыку**, причем как спокойную, так и «буйную»;
- **погулять в лесу, покричать**. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

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:

а) представляемая сдача экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы знаете ответ, ответ легко приходит в голову, отвечаете уверенно, красиво; при устном экзамене выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

б) 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.

в) 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.

г) у Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: при ЕГЭ - Вы представляете, что ответили на все необходимые вопросы, уложились по времени и получили хорошие баллы; при устном ответе – 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.

Упражнение «Самовнушение»

Можно использовать еще один механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену - так называемые формулы самовнушения. При создании формул самовнушений нужно руководствоваться следующими принципами: они должны быть по возможности краткими, иметь позитивный характер и должны соответствовать психологическому типу поведения учащегося. Поэтому, после достижения желательного уровня расслабления и снятия первичной избыточной тревожности можно мысленно проговаривать формулу: «Я – спокоен – и уверен – в себе!».

синхронизированную с дыханием, в первой части формулы вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы «– в себе!» рекомендуется произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом. На этом этапе можно использовать и другие формулы, например:

- «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе»
- «Моя память работает хорошо. Я все помню»
- «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе»
- «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

Волшебная гимнастика для мозга

Упражнения предложены С. Смирновой, О. Гутман, Т. Исаковой, Г. Гориной под руководством.. О. Троицкой.

Предложенные упражнения помогут при сдаче экзамена, на уроках, при выполнении домашних заданий, в любой ситуации, когда необходимо экстренно повысить уровень внимания, придать тонус мыслительным процессам и вообще мозговой деятельности.

«Кнопки мозга» - выполняется стоя или сидя. (Способствует обогащению мозга кислородом, за счет чего улучшается восприятие информации, мозг «просыпается»).

- Ноги стоят удобно, параллельно друг другу. Одна рука кладется на пупок. Пальцы другой руки прикасаются к двум точкам, расположенным под ключицами между первым и вторым ребром, таким образом, что большой палец оказывается на одной точке, а средний – на второй.
- Слегка массируем эти точки пальцами. Рука в области пупка просто спокойно лежит.
- Меняем руки и повторяем упражнение.

«Перекрестные шаги» - выполняются сидя или стоя. (Активизируют работу обоих полушарий головного мозга. Упражнение помогает настроиться на любую деятельность, способствует более быстрому включению в ситуацию, усвоению информации, помогает развитию способности быстрого чтения, активного слушания).

- Локтем левой руки нужно тянуться к поднимающемуся навстречу колену правой ноги.
- Потом локтем правой руки - тянуться к поднимающемуся навстречу колену левой ноги.

«Крюки Деннисона» - выполняются сидя или стоя. (Способствуют снижению уровня напряжения, стресса, тревожности, помогает сосредоточиться и довести дело до конца).

- Ноги перекрести.
- Вытяни руки вперед, сложи пальцы рук в замок и прижми к груди (пальцы не отпускаем).
- Рот закрыт, язычок упирается в нёбо.
- Закрытые глаза «смотрят» вверх. Голова при этом не поднимается.