

Психологическая подготовка к ЕГЭ.

Как справиться со стрессом?

Одними из стандартных «симптомов» подготовки к ЕГЭ у современных школьников являются тревога и страх. Родители и педагоги практически повсеместно третируют будущих выпускников. Неудивительно, что состояние, в котором в период подготовки к экзаменам пребывают многие ребята - это стресс. Человек очень часто испытывает его даже не осознавая.

В стрессовой ситуации есть три последовательные стадии:

- аларм-стадия - быстрая мобилизация, активация ресурсов.

- стадия резистентности - состояние кажется человеку нормальным и даже спокойным. Внешне человек справляется, но незаметно организм расходует гораздо больше энергии, чем обычно, поэтому потом наступает следующая стадия.

- истощение - ресурсы заканчиваются, человек все больше выключается из ситуации. Может отмечаться апатичное состояние или, наоборот, истерика. Истощенный подросток ничего не хочет делать. Требуется отстать от него.

Что делать?

Родителям постараться создать ребенку условия для подготовки к экзаменам. Не пугать, не говорить "не сдашь - пойдешь в армию, станешь дворником, будешь сам на жизнь зарабатывать". Осознать, что любите своего ребенка просто так. Когда он только родился и абсолютно ничего не умел, вы любили его просто так, за то, что он есть. В любой ситуации разделяйте человека и действия, которые он совершает.

Что делать выпускникам? Как справиться со стрессом?

Первое что нужно сделать - понять, что именно вызывает стресс.

Второе - знать, как с ним справиться.

Напишите на листочке список страхов, связанных с экзаменами. Чего вы конкретно боитесь? Что самое плохое с вами может произойти? Что произойдет, если вы не сдадите экзамен так хорошо, как ожидаете? Когда человек делает это задание письменно, то мозг работает гораздо эффективнее, пытайтесь найти письменную формулировку, что вносит больше ясности.

Напротив каждого страха напишите, что будете делать, если это произойдет. Мы всегда себе говорим, что безвыходных ситуаций не бывает, но в состоянии тревоги этот тезис игнорируем. Поэтому важно придумать все разумные варианты своих возможных действий в сложившейся ситуации.

Самыми распространенные варианты страхов:

- не наберу нужного количества баллов и не поступлю туда, куда хочу. Даже если так случится, все равно есть альтернатива - поступить в другой вуз, на другой факультет. Такой подход позволяет спокойно наметить пути и задачи на будущее.

- боюсь гнева со стороны родителей. Это тоже не конец света! Родители любят вас, их досада, разочарование, злость вызваны беспокойством о вашем будущем. У всех случаются неудачи и промахи, человек может с ними справиться. Справитесь и вы, только для этого нужно помочь родителям продолжать в вас верить: не расслабляться, а продолжать учиться.

- боюсь, что все забуду

- боюсь, что начну паниковать и не справлюсь.

По поводу последних двух страхов. У каждого 11 -ка уже есть удачный опыт сдачи экзамена в 9-м классе. Опирайтесь на этот опыт "Тогда смог и сейчас смогу!".

Что делать, если начинается сильный приступ тревоги и возникает ощущение, что вы ничего не понимаете?

Самое главное - не пытайтесь целенаправленно подавить тревогу, уговаривая себя успокоиться. Любая эмоция имеет начало и конец. Радость, грусть, их нельзя поставить на паузу. Проходит любая эмоция, и тревога тоже.

Существует достаточно большое количество **способов регуляции своего эмоционального состояния:**

1. Противострессовое дыхание. Самый простой вариант - дыхательные упражнения. Подышите животом: представьте, что в животе у вас воздушный шарик. Надуваем его через нос на 1-2-3 и сдуваем через рот на счет 1-2-3-4, губы трубочкой. Прodelайте то упражнение 5-6 раз.

2. Быстрая релаксация. Напрягите все мышцы вашего тела, "станьте каменными". 30 секунд - напряжение, 30 секунд - полное расслабление. Цикл - 4-5 подходов. Напряжение должно быть максимальным. В расслабленном теле тревоги быть не может.

3. Отвлечение. Займитесь какой-нибудь физической деятельностью (уберитесь в квартире, попинайте мяч, приседайте).

4. Инвентаризация. Посчитайте зубы с внутренней стороны языком. Посчитайте количество листочков на цветке, количество карандашей в органайзере.

Сосредоточение на этих заданиях позволяет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения.

Выберите для себя 1-2 способа и регулярно пользуйтесь ими в состоянии тревоги. Только тогда они будут работать!