

Как справиться с волнением

## О ЧЕМ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ СТАРШЕКЛАССНИКАМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Страх, невозможность управлять собой порождает чувство бессилия и безнадежности, понижая жизненный тонус, культивируя пассивность и пессимизм. Тем самым страх как бомба замедленного действия, подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Без веры в свои силы человек уже не может эффективно действовать, у него развивается пораженческое настроение, он заранее настраивает себя на неудачу и часто терпит поражение.

Страх уродует мышление, которое становится все более быстрым, хаотичным в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе. В обоих случаях мышление теряет свою гибкость, становится скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями. Второстепенные детали заслоняют главное, а само восприятие лишается целостности и непосредственности.

При повторном воздействии одних и тех же стрессоров организм может приспособиться к стрессу: стрессорные реакции постепенно ослабевают, они не достигают больше такого высокого функционального уровня. Это значит, что можно в известных границах тренировать стабильность организма к различным стрессорам.

В стрессовой ситуации можно выделить три важные компонента:

1. категорическая необходимость (сильное желание) выполнить задачу;
2. большой объем информации (требование);
3. нехватка времени на ее переработку (способность выполнить это требование).

Можно изменить восприятие человеком каждого из трех аспектов стрессовой ситуации - предъявляемого требования, способности его выполнить и важности справиться с ним. Для преодоления стрессовой ситуации психологи предлагают использовать изменение отношения к ней с трех сторон:

- снизить значимость самой ситуации, так как она действительно, скорее всего, не связана с решением вопроса о жизни и смерти (это можно сделать путем попытки представить себе то, что может случиться в самом худшем случае и простроить для себя возможные варианты поведения в этом самом худшем случае);
- четко представить себе требования, осмыслив их и приняв;
- повысить способность выполнить требования путем планирования времени, самоорганизации и, в конечном итоге, путем качественной подготовки к ситуации.

Можно использовать элементы аутотренинга для того, чтобы регулировать состояние перед экзаменом и во время его сдачи. Для этого достаточно немного поработать с собственным воображением, внимательно «послушать» себя, почувствовать свое состояние:

- Желательно найти, ощутить «сгусток напряжения» в теле, постараться с помощью воображения справиться с ним, «выпроводить» его. В этом поможет особенный режим дыхания: глубокий, ровный вдох – медленный выдох.
- На фоне уравновешенного состояния необходимо постараться изменить свои мысли от формулы «вот если бы все было не так...» к формуле «даже если это так, я смогу...» и произнести мысленно несколько фраз, внушающих уверенность в себе: «У меня все получится», «Я все смогу», «Я справлюсь с этим» и т.д.
- После этого необходим заключительный этап тренировки – активизация. Это необходимо делать опять же с использованием дыхания: глубокий вдох – быстрый, резкий выдох. Помогают почувствовать себя бодрым и готовым к работе заборная музыка, представление плавания в бассейне, бодрящего холода и т.п. После того, как вы почувствуете желание скорее приступить к делу, интерес к тому, что же у вас получится, можно действовать.