

Статья родителям и учащимся.

## **Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов.**

План:

- значение страха,
- как проявляется страх перед экзаменами,
- упр. «Спасительные мысли»
- слабая мотивация как помеха подготовки к экзаменам,
- упр. Проблемы мотивации и как с ними справиться,
- общие стратегии повышения мотивации,
- обобщение материала, выводы.

Экзамены представляют собой нелёгкую и неприятную составляющую часть нашей жизни. В большинстве случаев мы начинаем сдавать их уже в детском саду, когда на Новый год должны прочитать стихотворение или изобразить гномика.

Учёные установили. Что средняя степень страха, то есть, когда экзамен нам не совсем безразличен, но и не означает абсолютную опасность для жизни, способствует оптимальному закреплению информации и приводит к хорошим результатам. При малом страхе активность снижается и деятельность становится малопродуктивной. При сильном страхе, наоборот, появляется чрезмерная активность, в обоих случаях результаты самой деятельности ухудшаются.

Вывод- страх полезен только когда он в умеренных дозах.

*Как же держать свой страх под контролем?* - попробуем найти ответ на этот вопрос.

Успехи каждого человека в значительной степени зависят от ситуации, в которой он осуществляет деятельность, от его способности и мотивации, при этом значительную роль играет психологическая установка к себе и к экзамену, а так же наличие соответствующих знаний и навыков работы.

О том как можно изменить свои психологические установки и психологическое самочувствие мы и поговорим сегодня.

### **Как проявляется страх перед экзаменами?**

Страх перед экзаменами многолик. И конечно же, страх обязательно скажется на нашем психическом и физиологическом самочувствии.

**Психическое самочувствие:** страх, неуверенность. Раздражительность, чувство неудовлетворенности, колебания настроения. Страх может со временем преобразовываться в депрессию. Безволие, в ярость.

**Физическое самочувствие:** напряжение. Внутреннее беспокойство, трудности при засыпании, головные боли, боли в желудке. Усталость, слабость, дрожь, покраснение, ощущение комка в горле, частые мочеиспускания, потеря

аппетита или появление «волчьего» аппетита, боли в груди и в сердце.

**Психические способности:** мыслительная заторможенность, трудности с концентрацией, нарушение внимания, потеря способности замечать происходящее вокруг, сомнения. Ощущение постоянного груза забот.

**Поведение:** человек пытается бежать от ситуации экзамена, уход в себя или наоборот слишком большая «разбрызганная» активность, пьёт успокоительные, очень сильно беспокоится, впадает в ярость, раздражен, тревожен, мнителен, часто грустит или хныкает, пребывают в состоянии постоянного высокого напряжения или очень расслаблены.

Выделяют пять основных областей, вызывающие у людей страх экзамена:

1. страх перед подготовкой к экзамену,
2. страх перед ситуацией экзамена,
3. страх перед экзаменатором,
4. страх перед последствиями в случае провала — потеря уверенности, ощущение позора, профессиональные потери и т.д.,
5. страх перед последствиями выдержанного экзамена — страх перед более высокими требованиями и ожиданиями окружающих.

Страх вызывается нашими представлениями о страхе. Чтоб понять это проведем маленький эксперимент.

*Представьте, что перед вами лежит прекрасный желтый сочный лимон. Затем вы берете его в руку, вдыхаете запах и даже через кожу чувствуете его кислый вкус. Теперь разрезаете — всё еще мысленно — лимон на две половинки. Лимон брызгает соком. Вы берете одну половинку в руку и опять вдыхаете. Теперь вы еще более ощутимо почувствовали его кислый вкус. Теперь представьте, что вы очень сочно вгрызаетесь в его мякоть. Лимонный сок течет по вашему подбородку...*

Если вы это действительно представили, то должны зафиксировать две вещи:

1. Во рту накопилось очень много слюны.
2. Вы скривили лицо.

Этот маленький эксперимент показывает нам следующее:

1. Наши мысли и фантазии являются не безобидными партнёрами, а силами, заставляющими реагировать наш организм так, словно это происходит в действительности.
2. Наш мозг не может отличить фантазии от действительности.

**Какое значение имеют эти два вывода относительно ваших страхов перед экзаменами?**

Когда в нашей голове разыгрываются катастрофы, одна за одной, когда мы довольно живо представляем, как на экзамене не можем ничего решить, сказать, написать, у нас блокада мыслей, поэтому очень важно на корню пресечь свои негативные фантазии и направить их в правильное (позитивное)

русло. Тогда наша живая фантазия сослужит вам хорошую службу — поможет быть более спокойным и уверенным в себе, будет заслоном от страха и он к вам не пробьётся.

Тренируйтесь переводить негативные мысли в позитивные установки!

Вывод: Мы на практике поняли насколько важен бывает контроль за своими мыслями.

### **Мотивация.**

Но подготовке к экзамену могут мешать не только страшные, плохие, тревожные мысли, но и слабая мотивация. Под мотивацией понимают желание, внутреннее побуждение заняться подготовкой к экзамену и стремление выдержать его.

Существуют два основных мотива:

- *надежда на что-то позитивное* (после экзамена куплю себе духи, родители подарят путевку на Кипр, мама будет мною гордиться, буду учиться в университете и т.д. - мотивация может быть какая угодно. Только положительная. Хоть материальная, хоть духовная. )
- *страх перед негативным* (опозорюсь, родители расстроятся и будут ругать меня, не попаду в этот престижный университет и буду неудачником всю оставшуюся жизнь и т.д.)

Способность преодолевать трудности, трудные ситуации в жизни не является врожденной. Мы учимся терпеливо осваивать что-либо еще будучи совсем маленькими, когда. Например, составляем из кубиков башню, пока она не будет стоять — и расстраиваемся, если она падает; пытаемся снова и снова встать, когда падаем, пока не научимся ходить и т.д.

При формировании нашей способности к выдержке помогают терпение, поддержка и похвала родителей.

### **Причины ослабления мотивации:**

- ♣ если к нам предъявляют слишком много требований или требования завышены.
- ♣ Сравнения с кем-то. Братья, сестры, друзья, если они делают что-то лучше, быстрее, красивее не действуют на нас обязательно мотивирующе. В лучшем случае, мы чувствуем себя как получившие вызов и вынужденные доказывать, что мы тоже можем. В худшем — мы расстраиваемся и по тихому саботируем, перестаём предпринимать какие-либо усилия, чтоб с ними соревноваться. Совет родителям — прибегать к такому роду мотивации очень редко.
- ♣ Мотивация так же сильно ослабевает, если мы сами предъявляем к себе слишком много требований. Что вы сделаете лучше, быстрее, чем вы делаете это обычно.. чем кто-то это делает.
- ♣ Другая стратегия. ведущая к ослаблению мотивации состоит в том, чтобы заниматься сиюминутным приятным и отодвигать трудности «напотом», недальновидность. Не желание видеть и думать.

Практика:

**Упр. Проблемы мотивации и как с ними справиться.**

**Задание:** В таблице представлен вариант проблем и варианты с решением, одно из них правильное — вы должны вчитаться и найти правильный ответ для каждого конкретного решения проблемы. Ответы в конце статьи.

Потренируйте себя.

Проблема	Решение		
<p><b>Проблема 1:</b> Вы начинаете готовиться к экзаменам. Но быстро забрасываете учебники. Считаете, что вы глупы и это бесперспективно, и вообще, вы всё равно провалитесь на экзамене или получите не очень хорошую оценку.</p>	<p>Проблема 1: Решение 1 : «Все эти сомнения мне не помогут. Я только парализую себя и создаю еще больше трудностей. Я не могу знать, как всё получится на экзамене. Шансов сдать всё-таки будет больше, если я сейчас сяду и буду учить. Вместо того, что переживать и нервничать. Я сделаю всё от меня зависящее»</p>	<p>Проблема 1: Решение 2: «Зачем я буду лишней раз стараться, переживать, выкладываться, если результат как всегда уже известный?! Надо щадить себя. И уж пусть сразу делать не буду, чем буду стараться и опять ничего не получу нормально. Буду стараться сейчас — потом расстроюсь, а так не делал и расстраиваться не надо — понятно же что не справлюсь.»</p>	<p>Проблема 1: Решение 3: «Да, сдам как-нибудь, всегда все сдают. Мне и троечки хватит»</p>
<p><b>Проблема 2:</b> Вы чувствуете внутреннее сопротивление необходимости готовиться к экзамену, потому что вы человек с повышенным чувством ответственности и постоянно внушаете себе, что должны учиться. Вас мучают</p>	<p>Проблема 2 Решение 1: «Я не должен постоянно учиться. Я хочу сдать экзамен и делаю всё. Что бы хорошо подготовиться. Разнообразие очень важно. Я могу вполне предусмотреть в моём рабочем плане</p>	<p>Проблема 2 Решение 2: «Я очень хочу сдать экзамены, я я должен учиться. Надо все силы кинуть на работу — отдыхать буду потом. Надо стараться-стараться-стараться. Отдохну потом »</p>	<p>Проблема 2 Решение 3: «В конце то концов!! Экзамен не самое важное в жизниб сколько хочу, столько отдыхаю! Моё дело.»</p>

<p>угрызения совести. Если вместо учёбы вы занимаетесь иногда другим, приятным для вас делом.</p>	<p>и время для отдыха. Нельзя же всё время только учиться. Это неэффективно. После паузы я смогу еще лучше подготовиться к экзамену.»</p>		
<p><b>Проблема 3:</b> Вам не доставляет удовольствия учиться</p>	<p>Проблема 3 Решение 1: Вас мучает совесть и упрёки родителей, но вы всё равно продолжаете ничего не делать.</p>	<p>Проблема 3 Решение 2: Снова и снова прокручивайте в голове как же тяжело дается вам подготовка к экзамену, как же трудно постоянно себя заставлять готовиться и как же трудно постоянно переживать. Что не сдашь. «Как же надоело всё!!!»</p>	<p>Проблема 3 Решение 3: Представьте себе, какой выигрыш вы получите, если успешно сдадите экзамен. Нарисуйте преимущества сдачи экзамена. Подумайте о том, что экзамен и связанные с этим усилия будут позади, и что вскоре эта пара недель (месяцев) будет позади. Затем садитесь за подготовку к экзамену.</p>
<p><b>Проблема 4:</b> Вы всё отодвигаете свою подготовку к экзамену пока страх получить плохую отметку не пересиливает ваше нежелание готовиться. Страх берет своё и вы понимаете, что надо всё таки хоть что-то начинать учить.</p>	<p>Проблема 4 Решение 1: «Никак не могу себя заставить учить. Всегда получается дотянуть до последнего, а потом начинаю учить. Всегда жалею потом, что не начала раньше. Но никак не могу перестроиться. Меня это выматывает».</p>	<p>Проблема 4 Решение 2: Вы относитесь к людям, которые мотивируют себя страхом. Это очень опасная стратегия. Вы учитесь исходя из негативных чувств и когда-нибудь рискуете «сорваться». Скажите себе вместо этого: «С сегодняшнего дня сажусь и готовлюсь. Тогда у меня каждый день</p>	<p>Проблема 4 Решение 3: «Сдам как-нибудь»</p>

		будет чистая совесть. А если буду постоянно отодвигать подготовку к экзамену — это меня не украсит. Я - ответственный человек.»	
<p><b>Проблема 5:</b> Вы себе говорите, что не слишком много сделали для подготовки к экзамену, что можно было бы и больше, но уже поздно догонять и поэтому обязательно провалитесь на экзамене.</p>	<p>Проблема 5 Решение 1: «Столько времени потеряно! Надо было раньше думать и стараться. Теперь то уж что?!!!...»</p>	<p>Проблема 5 Решение 2: «Я уже не могу вернуть того, что было, того, что я, возможно, не достаточно, учился. Но вместо того, чтоб тратить время на упрёки я возьму прямо сейчас приложу максимум усилий. Каждый день на счету. До тех пор пока я не сдамся — у меня есть шанс не проиграть.»</p>	<p>Проблема 5 Решение 3: Я неудачник. Никогда не умел планировать время. Всегда теряю, а потом жалею. Дурак, я дурак!!! всё порчу. Всегда.</p>
<p><b>Проблема 6:</b> Вы постоянно теряетесь, когда наталкиваетесь на трудные, непонятные места при изучении материала. Часто сомневаетесь в себе и своих способностях.</p>	<p>Проблема 6 Решение 1: «Без паники. Ты, возможно, и не Эйнштейн, но если ты не будешь терять головы, то ты это еще усвоишь. Если нет — спроси кого-нибудь. Если ты не сразу что-то понимаешь — это не катастрофа. У тебя есть еще время разобраться. Ты у меня сообразительный.»</p>	<p>Проблема 6 Решение 2: «Как всегда ничего не понимаешь. Тебе все трудно дается. Такой уж ты уродился»</p>	<p>Проблема 6 Решение 3: Ну, как всегда — всё понимаешь плохо или не понимаешь совсем — учи — не учи — один результат. Почему Катя умница - всегда может, делает, добивается, а ты нет?!!! Бери с неё примерю.»</p>

<p><b>Проблема 7:</b> Вы больше не стараетесь, не учите, не добиваетесь результатов, не стараетесь понять, если что не понятно. Вы всё равно не сдадите экзамен потому что глупы, всё запустили в учебе и явно не справляетесь.</p>	<p>Проблема 7 Решение 1: «Я устал. Не могу ничего делать. Нет сил переживать, бояться и стараться. Пусть что будет, то будет.»</p>	<p>Проблема 7 Решение 2: «попытайся — не пытайся — будет как всегда. Я знаю свои способности. Никогда нормально не сдавал экзамены. Ну, и ладно.»</p>	<p>Проблема 7 Решение 3: «Я не могу знать всё. Я могу попытаться сдать экзамен. Я сделаю всё от меня зависящее. Если я попытаюсь — у меня хотя бы будет шанс, что я сдам. Я постараюсь.»</p>
---	--	---	--

### Стратегии повышения мотивации:

1. Найдите как можно больше плюсов для того, чтобы стараться сдать экзамен. Что даст вам лично хорошо сданный экзамен.
2. Не слушайте свои чувства, **НЕМЕДЛЕННО** начинайте работать. Как только мы начинаем прислушиваться к нашим чувствам и последуем принципу удовольствия, мы, несомненно, предпочтём сиюминутный выигрыш.
3. Представляйте каждый день те выигрыши, которые вы получите, если достигните своей цели.
4. Делайте маленькие шаги и хвалите себя за каждый шаг, который делаете. Чем больше запланируете, тем труднее будет заставить себя начать работать, и тем меньше будет ощущения, что вы успешно справляетесь с запланированной работой.
5. Составьте рабочий план. Зачеркивайте каждый день, показывая себе тем самым как хорошо вы продвигаетесь.

*Правильные ответы на упражнение Проблемы мотивации и как с ними справиться:*

№ проблемы	№ правильного ответа
1	1
2	1
3	3
4	2
5	2
6	1
7	3