

Как сдать экзамен

[Елена Тимошенко-Седьмая](#)

Каждому из нас хоть один раз в своей жизни, но пришлось сдавать экзамен. О том, как охватывает волнение, переживание и сдают нервы – знают все. Начинают трястись руки, колени, учащается дыхание, встает комок в горле. Все, что ты когда-то знал и учил, напрочь вылетает с головы. Подводит память и становится рассеянным внимание. Человека охватывает паника, теряется самообладание, уверенность.....

Каждый человек индивидуален – нервная система и психика, умение справляться со своими эмоциями, тоже у каждого разные. Я никогда не забуду свой первый, самый страшный и серьезный экзамен. Экзамен на музыкальную одаренность. В коридоре музыкальной школы стояла очередь из обеспокоенных родителей и чуть старше меня, либо такие же семилетнего возраста дети. Родители перешептывались о том, какой строгий директор. Сам хороший музыкант, жена и дочь – все музыканты. И что спуску он никому не дает, поэтому его ученики известны на всю область и дальше. Вот кто-то вышел, и чья-то мама, вздохнув, грустно сказала, что ее дочь не взяли. Подошла наша очередь и мама завела меня... В кабинете сидел только один директор – полноватый с усами и бородой мужчина, который казалось, занимал все пространство комнаты. Он познакомился со мной, попросил рассказать о себе, а потом проверил мою память и внимание, отстукивая на столе ритм. Я повторила. Он усложнил задание и отстучал снова, я снова повторила. Мама улыбнулась, а Евтушенко Тимофей Михайлович, сказал, что я принята и первого сентября меня ждут на занятия....

Легко вздохнув, я подумала, что на этом все закончилось. Но вышло все, наоборот, с этого и началась череда сплошных экзаменов. Потом были концерты за четверть, при полном зрительном зале. Отчетные концерты, от которых зависело не только умение показать свой артистизм и навыки, но и не растеряться, не испугаться зрителя и достойно выступить, справляясь с волнением, не забывая при этом выученную программу и не допустив ошибок... Выпускные экзамены в школе. Вступительные экзамены в университет. Государственные экзамены перед тем, как получить заветный диплом. Задумываясь обо всем этом, я пришла к мысли, что и прием на работу – это тоже своего рода экзамен, доказывая, что ты лучший и обходя конкурентов на данную вакансию. Вся жизнь – один сплошной «Экзамен»! Где самым главным в любой ситуации является умение владеть самим собой, контролировать эмоции и действия.

В мои школьные годы ЕГЭ не было, мы устно отвечали перед комиссией. Но это не упрощало систему выпускных экзаменов. Комиссия учитывала речь, волнение, правильность предложений и умение отстаивать свою точку зрения, если вдруг кто-то из учителей пытался ввести нарочно в заблуждение. Все эти факторы сказывались на оценке. Сегодня дети заполняют тест, с предложенным вариантом ответов, не нужно ничего говорить, стоять перед комиссией, никто не задаст каверзный вопрос. Однако страха от этого меньше не стало, а только прибавилось. Все это сделали мы взрослые, заведомо пугая их с металлоискателем, видеокамерами, сторонними наблюдателями....

Как подростки переносят ОГЭ и ЕГЭ, конечно, волнуются. И я как психолог их понимаю, и объясняю, что не волнуются только роботы. Каждый раз выходя на сцену волнуется артист, каждый раз выходя на ринг волнуется спортсмен. Но любое волнение контролируемо, если знать, как правильно снять психо-эмоциональное напряжение. Сегодня мы с обучающимися 9-11-х классов учились дышать. Дыхательная релаксация, успокаивающее дыхание помогает привести в порядок мысли, настроиться и справиться с ненужным волнением. Медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Зачастую тревогу и напряжение вызывают мышечные зажимы. Для этого необходимо поставить ноги на ширину плеч, поднять руки, зажатые в кулаки

над головой и представить, что вы являетесь натянутой струной, на счет «три», полное мышечное расслабление всего корпуса, включая шею, руки, плечевой пояс. Помогает снять нервно-психическое напряжение - воспроизведение любого громкого звука – например, крик в ванной комнате, крик в подушку, если напряжение «заперто» в горле. Вымыть пол, отжать мокрое полотенце, сделать сто приседаний. Разорвать в мелкие клочки газету и т.д.

Колоссальную силу на подсознание оказывает аутотренинг, позволяя добиться уверенности в своих силах и спокойствия. Например, «Я сдам экзамен лучше всех», «Я уверен в своих знаниях и спокоен», «Я быстро вспоминаю материал и сосредоточен». Ничто не укрепляет память так, как заучивание стихотворений. В подготовке к экзаменам, мы обсудили с ребятами режим занятий, учитывая особенности организма и биоритмы. «Жаворонку» – лучше учить с утра, «Сове» - ближе к вечеру, повторяя утром и закрепляя материал, выученный с вечера. Следует обязательно делать перерыв, лучше, если он будет активным. Самый оптимальный вариант – 40 минут учить, 10 минут перерыв. Смена деятельности и переключение внимания. С будущими выпускниками мы также проделали упражнения на укрепление памяти, внимания, мышления. Наш мозг, так же нуждается в тренировке, как и любые другие органы.

Закончили наши занятия мы визуализацией. С активным представлением того, что все экзамены сданы успешно, аттестат в кармане, и впереди каждого выпускника ждет теплое, жаркое лето и каникулы. Пусть не столь продолжительные, как обычно, потому, что еще предстоит поступить в ВУЗ, но все же каникулы! И уверенностью в том, что все жизненные экзамены еще впереди, но теперь уже со знаниями как снять излишнее волнение. Как говорится, все по плечу! И открыта дорога в светлое будущее!

Педагог-психолог Е.Н. Тимошенко