

Пераадолець хваляванне і настроіцца на поспех: як перажыць экзамены без стрэсу

У Беларусі пачынаецца пара выпускных, а затым і ўступных іспытаў. На першы ЦЭ школьнікі накіруюцца ўжо 14 мая. Як перажыць экзаменацыйны перыяд без стрэсу? Што рабіць, калі ў самы адказны момант разгубіўся і не можаш засяродзіць увагу? Як увогуле адносіцца да іспытаў? Пра гэта расказала наш пастаянны эксперт, псіхолаг Кацярына Каваленка.

УЯВІЦЬ СЯБЕ ГЕРОЕМ

Вынікі выпускных і ўступных іспытаў, безумоўна, значна залежаць ад псіха-лагічнага стану таго, хто праходзіць тэсціраванне. Моцны стрэс, звязаны з выкананнем тэставых заданняў, здольны парушыць і памяць, і ўвагу, і мысленне. Напярэдадні такога адказнага мерапрыемства, як экзамены, Кацярына Каваленка раіць, як мага лепш выспацца, каб устаць у баявым настроі з адчуваннем лёгкасці і бадзёрасці, і прытрымлівацца іншых рэкамендацый:

– Пераадолець хваляванне дапаможа адказнасць і ўвага да дробязяў. Напрыклад, на экзамен лепш прыйсці загадзя, перад выхадам з дому праверыць наяўнасць неабходных дакументаў і канцылярыі. Паспрабуйце зрабіць так, каб падчас экзамену нічога не адцягвала ўвагу. Нават вопратка павінна быць максімальна камфортнай.

Адным з сакрэтаў паспяховага пераадолення стрэсу псіхолаг лічыць метады візуалізацыі прыемнай падзеі. Хлопцу ці дзяўчыне варта ўзгадаць сітуацыю, калі ўсё атрымлівалася, поспех прыносіў радасць, узнёсласць – пачуцці, якія адчувае пераможца. Далей трэба пастарацца візуалізаваць пачуццё шчасця, уявіць, на што яно можа быць падобна. Магчыма, яно выглядае, як спелы фрукт ці яркая, незвычайная кветка.

Менавіта праз гэты вобраз фарміруецца псіхалагічны якар. Уявіўшы яго, можна зноў адчуць сябе героем і пераможцам.

– Чалавек у стрэсе звычайна дышае залішне актыўна, не прыслухоўваецца да сваіх адчуванняў. Гэта можа прывесці да гіпервентыляцыі лёгкіх, лішку кіслароду і, як следства, страты прытомнасці. У напружанай сітуацыі лепш дыхаць спакойна і роўна, настолькі глыбока, наколькі ў да-дзены момант дазваляе арганізм. Лічыце пра сябе: на тры лічбы – удых, на тры – выдых, – працягвае размову Кацярына Уладзіміраўна.

Пры ўзнікненні панічнай атакі пакіньце выкананне задання, зрабіце глыбокі поўны ўдых, затрымайце дыханне і палічыце да дзесяці. Другі варыянт гэтага практыкавання – сканцэнтравацца непасрэдна на самім працэсе дыхання, прасачыць паступленне кіслароду ў лёгкія і прагаварыць у думках гэты працэс. Мысленна накіруйце павебраны паток па ўсім целе. Такім чынам можна будзе заўважыць, дзе ёсць напружанне, і справіцца з ім.

РАЗУМНЫ ПАДХОД І ПАДТРЫМКА БАЦЬКОЎ

Каб не разгубіцца і ўзгадаць усё правільна, не трэба адразу ж пачынаць пісаць адказ на пытанне. Звычайна час, які прапануецца для выканання задання, разлічаны на тое, што чалавек павінен паразважаць. Лепш спакойна ўспомніць усё, што вы чыталі па гэтай тэме, і затым прыступіць да адказу.

– Пачніце адказваць на тыя пытанні, якія добра ведаеце, не спыняйцеся на момантах, што выклікаюць цяжкасці. У такой сітуацыі нават несвядома галава пачне працаваць больш ясна і выразна. Імкненне зразумець умовы задання па першых словах – верны спосаб памыліцца ў самых лёгкіх пытаннях, – кажа псіхолаг. – Большасць заданняў можна хутчэй вырашыць, калі з самага пачатку не шукаць правільнага варыянта адказу, а выключаць паслядоўна тыя, што заведана з'яўляюцца памылковымі.

Немалаважным фактарам паспяховай здачы экзаменаў Кацярына Каваленка называе падтрымку бацькоў. Кожны, хто праходзіць уступныя выпрабаванні, незалежна ад іх выніку, спасцігае самую

важную ў жыцці навуку – уменне пераадолюваць цяжасці і стрэсавыя сітуацыі. У такія моманты падтрымка блізкіх адыгрывае асаблівую ролю. Іх вера ў поспех дзіцяці здольна надаць яму рашучасці, упэўнены спецыяліст:

– Бацькі не павінны нагнаць становішча, асабліва напярэдадні выпрабавання. Наадварот, трэба дапамагчы дзіцяці псіхалагічна разгрузіцца. Можна ўспомніць маладосць і падзяліцца сваім спосабам барацьбы з хваляваннем перад іспытамі. Добра абмеркаваць з падлеткам планы на будучыню. Вырашыце, што будзеце рабіць у выпадку правалу. Раскажыце, як гатовы яго падтрымаць.

ЗРАБІЦЬ УСЁ, ШТО ЗАЛЕЖЫЦЬ АД ЦЯБЕ

Вельмі карысна для разумнага кіравання сабой падзяляць у сваім жыцці дзве вобласці: сферу сваіх турбот і сферу свайго уплыву. Усе жадаюць як мага лепш здаць экзамены (сфера турбот), і ўсе разумеюць, што ў гэтай справе ёсць элемент непрадказальнасці, выпадковасці, не ўсе залежыць ад іх (сфера ўплыву). Такім чынам, сфера турбот аказваецца шырэй за сферу ўплыву, што выклікае залішняе напружанне. Прынцыпова важна прывесці дзве гэтыя сферы ў адпаведнасць. Яшчэ старажытныя грэкі казалі: “Рабі, што можаш, і хай будзе так, як будзе”.

– У адносінах да свайго стану напярэдадні ЦЭ і ЦТ кожны можа казаць сабе прыблізна наступнае: “Я паспрабую максімальна добра падрыхтавацца, упэўнена і ўважліва выканаю ўсе заданні і стану вольны ў адносінах да таго, што ад мяне не залежыць”. Гэты ўнутраны тэкст можа гучаць у свядомасці па-рознаму, але важна, каб ён гучаў і яго не заглушалі розныя нерацыянальныя сцвярджэнні, – нагадвае Кацярына Уладзіміраўна.

Сітуацыя экзаменаў – гэта мадэль для многіх сітуацый, з якімі яшчэ прыйдзеца сутыкацца маладому чалавеку на сваім жыццёвым шляху і ў якіх яму патрэбна будзе валоданне сабой.

Ганна ФРАЛОВА. Фота аўтара

<https://sozhnews.by>