

Способы снятия внутреннего напряжения

Любое испытание - ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека.

Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением, напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Давайте сначала рассмотрим некоторые методы самопомощи, которые помогут вам «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к испытаниям.

Например, вам нужно готовиться к ЦТ, а в голову "лезут" посторонние мысли. Попробуйте простейший аутотренинг. Он позволит нам включиться в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, где лежат книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8-10 раз: "Я могу писать. Я могу писать... Я пишу. Я пишу!". Интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, по главное условие - они должны быть короткими и существенными.

Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо попробовать написать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.

Активность вашего внимания и умственной деятельности можно повысить, например, с помощью приятных запахов (лимон, лаванда) или при наличии негромких фоновых звуков (приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и др.).

Не следует, забывать, что умственную деятельность повышают манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому, вам при монотонной работе следует через каждые 15 минут делать короткую паузу (1-2 минуты) или переключаться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. Во время перерыва можно расслабиться, посидеть с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: потанцевать под музыку, сделать несколько ритмичных движений.

Сбросить внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче ЦТ вам помогут методы саморегуляции. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям психоэмоциональное напряжение, сильную

усталость, а, может быть, и теряете самоконтроль, вам надо найти способы «остановки» себя. Перечислим некоторые из них:

- сделать паузу в работе по подготовке к ЦТ;
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к тестированию, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.

Основной способ саморегуляции - самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облито в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Необходимо помнить, что очень важна положительная самооценка: проговорить про себя: "Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами и все будет хорошо..."

Психологическая подготовка перед ЦТ должна заключаться в создании оптимально функционального состояния. Медитация, различного рода аутотренинги - всё это, как-никак, лучшим образом подходит для улучшения внутреннего баланса человека, его психической уравновешенности. Ну и, напоследок, хочется сказать, что для психологической готовности, за день до тестирования нужно просматривать уже знакомые изученные материалы, а не пытаться что-то выучить на скорую руку.

По поводу различных примет и обычаев. Всё-таки стоит быть реалистом и скептически относиться к данным вещам. Только реальные знания и возможно совсем немного удача помогут вам сдать ЦТ.

Так что не волнуйтесь, не спешите, относитесь ответственно к вашей цели успешно сдать централизованное тестирование, будьте уверены в своих силах, и вы сдадите!

Памятка «Психологическое сопровождение ЦТ»

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЦТ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах такая же трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому? Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз?
- Осознай, кто бы мог тебе помочь в ситуации подготовки к ЦТ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению централизованного тестирования, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;
- Используй такие формулы самовнушений:
 Я УВЕРЕННО СДАМ ЦТ
 Я УВЕРЕННО И СПОКОЙНО СПРАВЛЮСЬ С ЗАДАНИЯМИ
 Я С ХОРОШИМ РЕЗУЛЬТАТОМ ПРОЙДУ ВСЕ ИСПЫТАНИЯ
 Я СПОКОЙНЫЙ И ВЫДЕРЖАННЫЙ ЧЕЛОВЕК
 Я СМОГУ СПРАВИТЬСЯ С ЗАДАНИЕМ
 Я СПРАВЛЮСЬ
 Я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ЭТО...

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть уверенным, спокойным и мобильным.

Во время централизованного тестирования

1. Сосредоточься! Торопись не спеши.
2. Перечитай вопрос дважды, прежде чем писать. Убедись, что правильно понял, что требуется.
3. Начни ответ с легкого.
4. Пропускай трудные или непонятные задания. В тесте есть задания, с которыми ты справишься.
5. Читай задание до конца.
6. Думай только о текущем задании. Забудь о неудаче в прошлом задании.
7. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если исключать неправильные варианты.
8. Запланируй 2 круга:
 - 2/3 времени на более легкие задания,
 - 1/3 времени на трудные задания.
9. Угадывай! Если ты можешь предпочесть один ответ другому интуитивно, доверяй своей интуиции.
10. Не огорчайся! На практике выполнить все задания нереально! Количества выполненных заданий может быть достаточно, чтобы получить хорошие баллы.

Желаем удачи!