

Спокойствие, только спокойствие

О психологических проблемах, с которыми сталкиваются студенты и абитуриенты во время сдачи экзаменов, мы поговорили с Натальей Трухачевой, педагогом-психологом социально-педагогической и психологической службы МГУ им. А.А.Кулешова.

— **Наталья Анатольевна, ситуация экзамена для человека — всегда стресс. Как минимизировать его последствия?**

— Экзамен, конечно, стресс. Но, как говорил Ганс Селье, жизнь без стресса — это смерть. Стресс человеку необходим для того, чтобы мобилизовать силы и пройти нестандартную ситуацию, в том числе сдать экзамен. Но стресс может быть разных уровней. Есть стресс, который мобилизует силы, а есть дистресс, разрушающий человека. Сильный стресс говорит о том, что человек не может адаптироваться к происходящему. Чтобы не допустить второй вариант, к экзамену нужно готовиться заранее и не только учить предметы в течение года, но и настраивать морально.



Наталья Трухачева.

Вообще, чем больше человек сдает экзаменов в своей жизни, тем меньший стресс для него представляет экзаменационная ситуация. Например, в музыкальных школах дети сдают экзамены каждый год. А для детей, которые сталкиваются с экзаменами редко, это уже проблема. Есть также разница в написании ЦТ и индивидуальном экзамене, когда приходится отвечать преподавателю. Во втором случае стресс, возможно, будет больше.

— **С какими психологическими трудностями сталкиваются учащиеся на экзаменах?**

— Чаще всего перед экзаменами человек сталкивается с чувством неуверенности в себе. Я редко видела студентов, которые уверены в себе на 100%. Наша самооценка формируется только к 25 годам. И до этого времени она находится в состоянии качелей — то низкая, то высокая, что связано с индивидуальными особенностями человека.

Есть множество упражнений, которые можно практиковать в любых жизненных ситуациях, в том числе во время сессии или вступительных эк-

заменов, если вы чувствуете, что ваша самооценка падает, и кажется, что у вас ничего не получится. Одно из самых простых: разделите листок на две колонки. В одной напишите ваши отрицательные качества, в другой — положительные. В данном случае желательно больше написать положительных качеств и сосредоточить свое внимание именно на них.

Перед экзаменом может также повыситься уровень тревожности, и хорошо бы определить ее причину. Можно попытаться ответить на этот вопрос письменно. Когда мы пишем, задействовано больше рецепторов. Например, вам кажется, что вы не владеете знаниями в достаточной степени, либо не верите, что сможете выучить все, либо у вас был прошлый негативный опыт провала экзамена...

— **Как развивать свою эмоциональную устойчивость и не волноваться?**

— Человек хорошо себя чувствует в знакомой обстановке. Поэтому накануне экзамена, если вы знаете, в какой аудитории будет проходить экзамен, лучше сходить туда, посмотреть, куда вам лучше сесть. Не рекомендуется садиться на заднюю парту. Нужно мысленно проиграть ситуацию завтрашнего дня: как вы встанете утром, что будете делать, что наденете, как придете в университет, как заходите в кабинет, достаете билет... Таким образом в день экзамена эта ситуация вам уже будет немного знакома, что поможет снизить тревожность.

Во время подготовки к экзаменам психологи рекомендуют слушать успокаивающую музыку, лучше классику — Баха, Грига, Моцарта. Можно попробовать помедитировать. Медитация поможет преодолеть страх.

Один из способов снятия мышечного напряжения — рисование мандал, своих эмоций и пение. Поэтому студентам накануне экзамена можно попеть, порисовать что-то абстрактное...

Ну и главное, нужно помнить, что мысль материальна. Если вы, открывая конспект, говорите себе: «Я не понимаю эту высшую математику», то, естественно, понять вам будет очень трудно. Мозг воспринимает «на веру» все, что мы говорим. Ему все равно: это наша фантазия или реальность. Если же вы будете говорить себе: «С каждым днем я все лучше разбираюсь в высшей математике», да еще и усилия прикладывать, результаты не заставят себя долго ждать. Важна настроенность на успех. Вы же пришли учиться, чтобы стать специалистом, а не для галочки сдать экзамен и забыть о высшей математике навсегда.



— **Какие советы можете дать родным абитуриентов, чтобы они помогли ребенку подготовиться, а не помешали ему? Ведь часто родители волнуются не меньше детей.**

— Не возводить поступление или сессию в сверхценность. Экзамены — это часть жизни и опыт. Всякое может случиться. Даже у отличников бывают физиологические спады, что сказывается на их эмоциональном состоянии и неготовности сдать экзамен.

А сверхожидания родителей и их установки часто играют не лучшую роль в нашей жизни. Желание порадовать родителей и всю жизнь быть хорошей девочкой или мальчиком в итоге может сделать самого человека несчастным.

Не мешать. Дать возможность ребенку учиться, не загружать его излишне домашними делами. Родители должны быть хорошо оберегающими взрослыми, стимулирующими ребенка, чтобы он готовился к экзаменам. Но и не нужно бросаться в крайности. Иногда детей раздражают излишние вопросы. Нужно всего лишь обеспечить возможностью спокойно учиться и соблюдать режим сна и отдыха.

Будьте внимательными. Каждый родитель знает своего ребенка. Если вы видите, что с ним что-то происходит, что для вашего ребенка не свойственно, лучше поинтересоваться его делами. Иногда бывает, что дети не сдают экзамены и не общаются родителям о своих проблемах, особенно если живут в общешитии и дома бывают редко. А сами разобравшись с ситуацией не могут.

Как бы там ни было, детям нужна от родителей психологическая поддержка. Даже если с первого раза студент не сдал экзамен, все можно исправить, есть возможность его пересдать.

Ваш ребенок должен знать, что он может вернуться домой любым: больным, неудачником, и его все равно примут и будут любить. Это наша базовая поддержка. Поэтому родителям нужно быть устойчивыми. Если они спокойны — и ребенок будет спокойный. Если родители тревожные — ребенок тоже будет тревожиться.

— **У абитуриентов на кону поступление...**

— Чтобы все прошло более менее спокойно при поступлении, у вас должно быть несколько вариантов развития событий в запасе. Всегда нужно продумать, что будет, если вы не поступите, как вы проведете следующий год. Возможно, пойдете на курсы или будете заниматься хобби и готовиться к поступлению, или поучитесь чему-то еще. Найти в негативном опыте положительный смысл. Этот год может стать возможностью поискать себя. Может, вы вообще выберете другой вуз. После экзаменов стоит спланировать отдых, съездить отдохнуть на природу, у кого есть возможность — на море, чтобы снять стресс и напряжение.

— **При МГУ им. А.А.Кулешова есть социально-педагогическая и психологическая служба поддержки. С какими проблемами обращаются к вам студенты?**

— В социально-педагогической и психологической службе нашего университета работают три психолога, один — в общежитии. Первокурсники знают график нашей работы и где мы находимся.

Я достаточно давно преподаю в университете. Могу сказать, что раньше к нам обращалось гораздо меньше студентов и вопросы их были попроще: в основном из разряда неразделенной любви, неумения устанавливать контакт. Сейчас же к нам все больше студентов обращается с более серьезными проблемами: депрессия, тревожность, панические атаки, неумение или нежелание справляться с жизненными трудностями.

Это, возможно, связано в том числе с пандемией и с тем, что современная жизнь усложнилась: человеку приходится сталкиваться с большим потоком информации, которую он не успевает переработать и проанализировать, уменьшилось количество коммуникаций. Если раньше мы жили спокойно и размеренно, то сейчас находимся в постоянном цейтноте. Многозадачность слишком загружает наш мозг, мы не успеваем позаботиться о себе, о своем теле, а тело ничего не прощает. Все те эмоции и травмы, с которыми

Как успокоиться перед экзаменом?

Можно использовать некоторые быстрые техники, в том числе дыхательную гимнастику. Есть хорошее упражнение «Дыхание по квадрату». У квадрата 4 точки: 1 — вдох, задержали дыхание на несколько секунд, 2 — выдох, 3 — вдох, 4 — выдох. Помогает успокоиться также дыхание, когда вдох короче, чем выдох.

• Во время стресса нарушается действие левого (логическое мышление) и правого (образное мышление) полушарий. Действует какое-либо одно. Для гармонизации их работы можно использовать упражнение «Перекрестный шаг».

• Может, вы замечали, что иногда люди зевают, когда нервничают. Когда вы зеваете, в вас входит больше воздуха, мозг напитывается кислородом, что снимает эмоциональное напряжение. Так что можно и позевать немного.

• Попробуйте помассировать мочки ушей, точку между большим и указательным пальцем. Но чтобы снять напряженность, делать это нужно осознанно, а не между делом.

• Можно использовать практики «заземления»: постоять, постучать ногами, почувствовать опору — землю под ногами.

• Хорошо помогает жвачка. Когда мы жуем, мышцы расслабляются, и это немного успокаивает. Только не забудьте вовремя выплюнуть ее, потому что отвечать преподавателю, жуя, некрасиво, и человек может воспринять это как неуважение.

мы не разобрались, остаются в его памяти и могут перейти в психосоматику.

Но всем студентам я бы посоветовала помнить, что экзамен — это немного лотерея, и стоит относиться к данной ситуации более спокойно и уверенно. Если у вас все же возникают психологические трудности и проблемы, с которыми вы не можете справиться своими силами, стоит обратиться в социально-педагогические и психологические службы при университетах, где вам обязательно помогут.

Беседовала
Елена АЛЕЩЕНКОВА.
Фото автора.