

Управление психоэмоциональным состоянием как один из факторов успешной сдачи экзамена

Для успешной сдачи ЕГЭ недостаточно знания предмета, особую роль играет психологическая готовность и умение управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Психоэмоциональное состояние - особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты. Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Недостаточность эмоций снижает активность центральной нервной системы. Чрезмерность эмоций может вызвать состояние паники и неправильную работу высших психических функций (восприятие, память, внимание, мышление, речь). Оптимальное эмоциональное возбуждение - условие готовности к деятельности и ее благоприятному для здоровья осуществлению. Поэтому навыки управления психоэмоциональным состоянием являются одними из важных умений, которыми должен овладеть выпускник для успешной сдачи экзаменов.

Существует несколько методов регуляции эмоционального состояния.

Дыхательные упражнения.

Перед сдачей экзаменов необходимо освоить упражнения, направленные на совершенствование дыхания. От внутреннего состояния зависит и ритм нашего дыхания. Так, если человек взволнован или напряжен, его дыхание учащается, становится неровным, и наоборот, если находится в состоянии покоя, то и дыхание будет ровным и спокойным. Поэтому и произвольное упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие. Освоив технику контроля и управления своим дыханием, можно научиться регулировать эмоциональное состояние. Дыхательные упражнения направлены на сознательный контроль за ритмом, частотой, глубиной дыхания.

Методика выполнения дыхательных упражнений

- Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.
- Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
- При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).
- В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.
- Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.
- Сейчас контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает антистрессовое действие. Выполняйте медленный вдох. Затем – пауза, выдох.

- Мысленно медленно считайте от одного до десяти. Сосредоточьтесь на этом медленном счёте. Старайтесь считать как можно медленнее. Если мысли начнут рассеиваться, и вы уже будете не в состоянии сосредоточиться на счёте, начните считать сначала.

- Выберите какое-нибудь короткое (лучше двусложное или четырёхсложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции, приятные воспоминания: имя любимого человека, ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, название любимого блюда. Произнесите слово про себя, мысленно. Первый (и третий) слог произнесите на вдохе, второй (и четвёртый) - на выдохе. Сосредоточьтесь на ощущениях, которое вызывает у вас медленное произнесение слова. Если вам показалось, что это слово действует на вас как-то особенно хорошо, заставляет вас собраться, сконцентрироваться, то это слово можно использовать в любой жизненной ситуации, когда необходимо собраться.

- Выполняйте упражнение до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

- Закончив, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Какое-то время спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

- Теперь у вас есть при себе два "ключика": счёт и слово. В повседневной жизни их можно применять в разных ситуациях: когда просто необходимо сосредоточиться, когда надо вспомнить какую-то информацию или решить непростую задачу, когда эмоции переполняют и мешают поступить разумно. Просто в сложных ситуациях считайте до десяти (можно не очень медленно) или произнесите то слово, которое освоили в упражнении.

Визуализация

Также эффективно для стабилизации эмоционального состояния использование приемов визуализации. Визуализация - это создание зрительных образов и управление ими. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Для того, чтобы успокоиться, отдохнуть, можно представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т. д.) Чтобы мобилизовать организм на выполнение ответственной задачи помогают образы тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната). Моделируя необходимое эмоциональное состояние, сознательные представления окрашиваются в нужный цвет. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый – цвета активности; голубой, синий, фиолетовый – цвета покоя; зеленый – нейтральный. Одновременное использование данных приемов позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное – просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее – летний пляж ярким солнечным днем, спящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании.

Визуализировать можно свои страхи, ужасы, травмы и проблемы. С тем, что можно увидеть – легче бороться.

Использование визуализации при преодолении страхов.

- Итак, уделите приблизительно одну минуту на то, чтобы видеть, слышать, ощущать этот страх, его источник на экране перед вашим внутренним взором.

- Варьируя условия, заметьте, в какой ситуации этот страх возрастает.

- Теперь спросите себя, что вы можете сделать для того, чтобы избавиться от этого страха. Опять же прибегайте к логике, отвечая на этот вопрос. Пусть ответ каким-то образом сам появится для вас на экране.

- Наконец, закончите визуализацию тем, что ваш страх становится меньше и исчезает совсем. Используйте с этой целью любые подходящие образы. Можно представить себя стреляющим в образ своего страха, который при этом взрывается.

- Когда к вам придет ощущение того, что страх рассеян, медленно вернитесь в нормальное состояние.

Дыхательные техники и техники визуализации лучше освоить заранее, чтобы в ситуации стресса уметь правильно их использовать. А вот несколько несложных приемов для снятия состояния эмоционального напряжения, которые можно применить непосредственно перед сдачей экзамена.

- Сделайте несколько очень глубоких вдохов-выдохов.

- Разок-другой зевните с удовольствием.

- Сделайте небольшую зарядку: приседания, наклоны, потягивания.

- «Трясучка» - потряситесь всем телом, так чтобы пошла мелкая дрожь.

- «Напряжение-расслабление» - максимально напрягите все мышцы своего тела, держите их секунды 2-3 в таком состоянии, и потом сбросьте напряжение.

Составлено по материалам:

А. И. Луньков, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор, зав. кафедрой психологии и психологического консультирования МЭГУ. «Упражнения для саморегуляции эмоционального состояния.» <http://www.elitarium.ru>

Психофизиология. Словарь. Безруких М.М. и Фабер Д.А.

Сайт А. Я. Психология <http://azps.ru/>

Подготовила педагог-психолог МКУ ЦППМСП «Детство» г. Краснодара Калашникова К.С.