

Профилактика экзаменационного стресса

Экзамен - испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека. Чтобы хорошо сдать экзамен, необходимо укрепить уверенность в своих силах.

Май - июнь - период напряженной работы, эмоционального подъёма, полный тревоги, ожиданий.

Экзаменационный стресс — один из самых распространенных видов стресса.

Совершенно очевидно, что перед родителями и педагогами встаёт проблема охраны нервно-психического здоровья школьников.

Откуда берется экзаменационный стресс? По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса — это отрицательные переживания.

Экзамены - это серьезное испытание на прочность всей нервной системы. При стрессе, как правило, имеются следующие признаки, которые могут быть отнесены к одной из четырёх групп:

1. Физиологические симптомы:

- усиление кожной сыпи;
- головные боли;
- тошнота;
- «медвежья болезнь» (диарея);
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащённый пульс;
- перепады артериального давления.

2. Эмоциональные симптомы:

- чувство общего недомогания;
- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- депрессия;
- подавленность;
- раздражительность.

3 Когнитивные (интеллектуальные) симптомы:

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах (контрольных) в прошлом (своих или чужих);
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене;
- кошмарные сны;
- ухудшение памяти;
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

4. Поведенческие симптомы:

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
- избегание любых напоминаний об экзаменах;
- уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период;
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;

- увеличение употребления кофеина;
- ухудшение сна;
- ухудшение аппетита;
- ощущается сильное беспокойство;
- человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой.

Мало кто знает, что у стресса есть и положительные стороны. В малых дозах он просто необходим, т. к. сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за нашу «настройку» на адекватное поведение в опасности. В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая человека в нужной форме.

Чтобы помочь сохранить физическое и психическое здоровье в период подготовки к экзаменам, психологи советуют:

Во-первых, чередование сна и бодрствования: не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна.

Во-вторых, чередование умственной и физической деятельности. Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз, дыхательных упражнений.

В-третьих, известно, что люди делятся на жаворонков и «сов», и их умственная продуктивность различна в разное время суток. Попробуйте разобраться, к какому типу вы принадлежите. Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно. Если же вы скорее «сова», то усаживаться за учебник в ранний час нецелесообразно: вы еще не вполне проснулись, и будете долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечером может быть нелишним.

В-четвёртых, прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: нужно убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п. Хорошо ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

И, **в-пятых**, главное, правильное и полноценное питание. Во время интенсивной умственной работы школьникам рекомендуется 4-5-разовое питание. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов — овощей и фруктов. Они являются источником витаминов. Помимо них в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, также можно применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов. Многие рекомендуют во время экзаменов есть шоколад, он действительно поможет сконцентрировать внимание и немного успокоиться.

Не менее значима для детей поддержка родственников и родителей. Очень важно дать понять ребёнку, что он дорог и любим вами за его прочие замечательные качества — вне всякой зависимости от академических успехов или неудач. Для ребёнка в период подготовки и сдачи экзаменов важны:

- поддержка со стороны взрослых, значимых людей;
- знание, что он не одинок и есть возможность обратиться за помощью;
- уверенность в своих силах и наличие запасных вариантов в случае неуспеха.

Работа с родителями

Учеба в предэкзаменационном классе – достаточно важный период в жизни учащегося. Многие из них только сейчас впервые совершают по-настоящему самостоятельный, серьезный выбор дальнейшего жизненного пути. Усилия, прилагаемые для его осуществления, и ожидание результатов своей деятельности, выводы, сделанные по окончании, способны оказать серьезное влияние на развитие личности. Поэтому родителям важно иметь представление о том, что такое экзамены и какие проблемы, с ними связанные, могут тревожить ребёнка.

Оказание всесторонней психологической помощи подросткам в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов позволяет обучающимся не только успешно подготовиться и сдать их, но и более полно реализовать возможности своего личностного роста.

Рекомендации для родителей по психологической подготовке детей к выпускным экзаменам

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки к экзаменам – на какие-то предметы придется потратить больше времени, а что-то потребует только повторения.

2. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов предметов, которые ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

3. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

4. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. *Во-первых*, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). *Во-вторых*, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой. *В-третьих*, когда ребенок пишет шпаргалки, он лучше запоминает материал (задействована зрительная и моторная память). *В-четвертых*, некоторые выпускники предпочитают писать шпаргалки, но никогда их не использовать. Сам факт наличия «шпоры» поддерживает в них уверенность, что в экстренном случае им будет куда подсмотреть, а это приводит к внутреннему спокойствию и вере в успешную сдачу экзамена.

5. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из экзаменационных билетов по любому предмету. Договоритесь, что у ребенка будет 1 или 2 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале "экзамена". Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте ребенку отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: удалось ли ребенку сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

6. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Рекомендации для педагогов

1. Создание стабильной эмоциональной обстановки в классе:

- класс должен быть чистым, ухоженным, желательно с комнатными растениями. Наличие зелени помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме того, зеленый цвет благотворно, успокаивающе влияет на психику человека;
- школьные столы должны соответствовать возрасту обучающихся, удобно располагаться и хорошо освещаться;
- температура воздуха в классе должна быть умеренной, но если в помещении недостаточно тепло, детей следует предупредить об этом и предложить им одеться теплее, т. к. экзамены могут продлиться долго;
- хорошо, если в классе будет висеть эстамп или картина в желто-фиолетовых тонах – такое цветовое "пятно" благотворно повлияет на творческую активность школьников.

2. Формирование позитивного психологического настроя во время экзамена:

- начало любого контакта – это, прежде всего, улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему;
- одежда учителя-организатора экзамена не должна быть вызывающей (яркой, экстравагантной), чтобы не отвлекать обучающихся;
- словесные установки учителя должны повышать уверенность учеников в себе – чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность того, что он сделает ошибку;
- необходимо подбадривать обучающихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой;
- наблюдайте за самочувствием ребенка, постарайтесь вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением;
- овладейте сами приемами краткой и эффективной мышечной релаксации и рекомендуйте детям приемы успокаивающего дыхания.

Но, если вдруг выпускник столкнулся с экзаменационным стрессом, то существуют практические советы врачей и психологов:

1. Дыхательная гимнастика “Выдыхаем стресс”. Сесть на стул, руки на коленях. Делаем выдох через губы, пауза, вдох через нос. Воздух должен выйти упругой, плотной струей, плечи при этом не двигаются, щеки не раздуваются. Упражнение делать в течение 5 минут 8-10 раз в день в течение месяца.

2. Антистрессовая точка – в центре внутренней части подбородка. Надавливать большим пальцем правой руки, если у человека стрессовое состояние.

3. Точка от невроза – в центре линии, соединяющая верхние точки ушных раковин. Там есть теменная яма, массируйте ее, если невроз и головные боли.

4. Зона экзаменационного невроза – во внутренней поверхности предплечья: на 3 пальца выше от локтевой складки. Ее массаж снимает предэкзаменационные напряжения, предстартовое волнение. Массаж выполняйте сильными, но не грубыми движениями. 9 раз по часовой стрелке и столько же обратно в течение 3-4 минут.

5. Аскорбиновая кислота (витамин С) помогает противостоять стрессу.

6. Карандаш от нервных стрессов. Перекатывать на ладони карандаш с гранями. Это успокоит нервную систему, т.к. нервные окончания на пальцах связаны с мозгом: а прилив крови к пальцам способствует снятию напряжения: физическому здоровью.

7. Снимает усталость стакан чая с молоком и ложкой меда; стакан настоя мяты; кусок селедки после умственного напряжения. От мозгового переутомления: ежедневный прием по дольке чеснока в течение 2 недель, в год 2 курса.

Соблюдая эти советы, веря в свои силы и находя поддержку в лице своих родных, я думаю, наши выпускники справятся со всеми трудностями и покажут прекрасные результаты на экзаменах.