

## Профилактика экзаменационного стресса



Экзамен - испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека.

Экзаменационный стресс — один из самых распространенных видов стресса. Совершенно очевидно, что перед родителями, педагогами и врачами 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:

### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- усиление кожной сыпи,
- головные боли, тошнота,
- мышечное напряжение,
- углубление и учащение дыхания,
- учащённый пульс,
- перепады артериального давления.

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

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

### КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете,
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих),
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.),
- кошмарные сновидения,
- ухудшение памяти,
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

### 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,
- ухудшение сна и/ или 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 рекомендуют:

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. Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно. Для «сов» усаживаться за учебник в ранний час нецелесообразно, а посидеть чуть позже вечером может быть нелишнее.

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. Психологи считают, что хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

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 советуют 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.

Оказание психологической поддержки 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 биологии, химии или любого другого предмета, который 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.

5. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного 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.

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.