

Экзаменационный стресс

Выпускные экзамены — один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющий будущее. Нашим детям предстоит пройти итоговую аттестацию в форме Единого Государственного Экзамена (ЕГЭ), который вызывает неоднозначные чувства у ребят и родителей. Более того, ЕГЭ — это сразу два экзамена: *выпускной и вступительный*, что повышает его значимость и как следствие- уровень тревоги. В этот период старшеклассники, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей. Отличие ЕГЭ от традиционного экзамена в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация вызывает излишнее волнение у подростков, зачастую приводящую к стрессу.

Стресс — ответная реакция организма на воздействие неблагоприятных факторов, выражающаяся в состоянии психического напряжения, подавленности, спада. Оказывает отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.

У экзаменационного стресса, как и у любого стресса, есть свои симптомы. Понаблюдайте за своим ребёнком.

Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- Кожная сыпь или её усиление
- Головные боли
- Тошнота
- «Медвежья болезнь» (диарея)
- 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
- Воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене
- Неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)
- Внимания, рассеянность (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)
- Кошмарные сновидения

- Ухудшение памяти
- Снижение способности к концентрации

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 и алкоголя.
- Ухудшение сна.
- Ухудшение аппетита

Причины экзаменационного стресса:

- Интенсивная умственная деятельность;
- Нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- Нарушение режима сна и отдыха;
- Негативные переживания.

Устойчивость к стрессу определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Другими словами от индивидуальных, личностных особенностей зависит сможет человек перенести негативное воздействие без «потерь» или будет нанесён урон его здоровью.

Каждый родитель желает своему ребёнку только добра, а в сложных ситуациях хочет поддержать. Но не все знают, как это сделать. А зачастую, родители сами испытывают экзаменационный стресс вместе со своим чадом. Понимание и знание тонкостей системы подготовки к ЕГЭ будет способствовать успеху выпускника.

Памятка родителям

- Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок, в силу возрастных особенностей, может «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуете ребёнка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий
-

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся (это поможет настроиться на работу);
- Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования- не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помните!!!!Очень важно снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.