

«Подготовка к единому государственному экзамену. Как противостоять стрессу».

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только при нагрузке, но и при ее отсутствии. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью или тревожностью. Стресс в ситуации испытания – это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека.

Тревожность – это поток чувств, сфокусированных на страхе: что– то плохое должно случиться. Это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди. Если человек не только накануне экзамена, но даже при мысли о нем испытывает состояние страха, неуверенности в себе и тревоги, то это состояние называется экзаменационная или тестовая тревожность. Сдача ЕГЭ – это стрессовая ситуация, которая требует от выпускника мобилизации всех психических чувств, быстрой реакции в поиске правильного ответа на вопросы теста. Опасность стрессовых ситуаций заключается в том, что они нарушают деятельность всех систем организма, что отрицательно влияет на результаты выполнения тестовых заданий ЕГЭ. В последнее время психологи начали выделять так называемый «информационный стресс», который связан с увеличением потока информации. Возникающее несоответствие между объемом информации, поступающей в головной мозг, и скоростью ее «переработки» неминуемо приводит к стрессу.

Признаки стрессового напряжения:

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то
2. Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека)
3. Ухудшение памяти, внимания.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь, быстрая ходьба
6. Мысли часто «улетучиваются»
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
8. Повышенная возбудимость и раздражительность
9. Появление агрессивности, конфликтности
10. Проявление нетерпеливости, нервозности
11. Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы)
12. Потеря чувства юмора
13. Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
14. Появление чувства душевного опустошения
15. Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерян вкус к еде)

16. Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность

17. Отрицательное отношение к жизни

Перед предстоящими экзаменами волнуются как дети так и взрослые. В зависимости от личностных особенностей и жизненного опыта волнение все выражают по-разному: от истерик, до демонстрации показного равнодушия и «сверхспокойствия». Взрослые, стараясь помочь своим детям (в зависимости от поведения последних), используют либо обвинения в бездействии, либо призывы больше времени уделять учёбе, либо просьбы не волноваться. Подобные «традиционные» способы поддержки позволяют взрослым выплеснуть свою тревогу, а юношам и девушкам мало помогают.

Именно родители могут помочь своему девятикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ОГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. **Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать подростка?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу».

Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя – человеком. Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Он должен чувствовать себя уверенно, знать, что за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, – явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем.

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения. («Ты должен учить уроки», «Хватит гулять делай то – то»).

Практические советы родителям:

- 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.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Большое значение имеют овощи и фрукты. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности!
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Продолжительность сна в период подготовки к экзаменам должна быть не менее 8 часов. Поощряйте и перерывы между повторениями тем, особенно если это будет прогулка на свежем воздухе или смена умственной деятельности на физическую.
- Не разрешайте ребёнку долгие часы проводить у телевизора, компьютера, планшета, интернета, что уменьшает работоспособность и нагружает нервную систему.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике.
- 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.