

Как помочь ученику справиться с экзаменационным стрессом?

Стресс постоянно сопровождает человека, оказывая влияние на все системы организма, избежать его невозможно, однако можно научиться минимизировать. В переводе с английского стресс означает нагрузка, напряжение [1]. Умеренный стресс активизирует деятельность, мобилизует внутренние резервы, помогая эффективнее бороться с проблемой. Он дает возможность преодолеть неприятную ситуацию, обеспечивает быструю адаптацию человека к новым условиям.

Длительное воздействие стрессовых факторов вызывает ухудшение самочувствия, негативные эмоции, снижает работоспособность. Слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная работа приводит к ослаблению адаптационных возможностей и истощению организма, провоцируя развитие многих заболеваний. Для снижения влияния стресс-факторов на организм необходимо быть подготовленным к преодолению трудностей.

У каждого человека есть свой, пороговый уровень стресса, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь, это зависит от типа высшей нервной деятельности, темперамента: например, меланхоликам, относящимся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а флегматикам, наоборот, требуются внешние стимулы, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы.

К основным стресс-факторам в школьной жизни относятся интенсификация учебного процесса, учебная нагрузка, сдача выпускных экзаменов. Экзамены вызывают различные эмоциональные переживания, чаще всего чувства волнения и страха. В большей степени подвержены стрессу тревожные учащиеся, у которых напряжение может достигнуть максимальных значений. Это так называемый экзаменационный стресс, или стресс получения отметки. Он оказывает влияние не только на представление о себе, но и на самочувствие, состояние здоровья.

На физиологическом уровне экзаменационный стресс проявляется в недосыпании, утомлении, излишнем волнении, неспособности расслабиться, снижении аппетита и др. На психологическом уровне – в неуверенности, в страхе получения более низкой отметки, разочаровании в себе, снижении самооценки.

Подготовка к экзамену сопровождается интенсивной умственной деятельностью, связанной с переработкой большого объема информации. Многочисленные тесты, контрольные работы, сочинения, изложения по уровню воздействия на нервную систему старшеклассников никогда не сравнятся с экзаменами. Учащиеся, которые раньше не участвовали в олимпиадах, районных конкурсах и не сталкивались с такой психоэмоциональной нагрузкой, испытывают больше трудностей в сдаче экзаменов.

Как же лучше в условиях дефицита времени организовать себя и успешно сдать экзамены? Главная задача педагогов, родителей и учащихся – это сотрудничество в ходе подготовки к выпускным экзаменам, рациональная организация времени для учебы и отдыха, обеспечение психологической готовности к сдаче экзаменов. Только посредством взаимодействия школы и семьи достигается наилучший результат. Важно положительно настроить учащихся на сдачу

экзаменов, вселить уверенность в собственных силах и возможностях; не преувеличивая значимость этого события, убедить в том, что при соответствующей подготовке они сдадут экзамены без лишнего волнения и даже могут улучшить свои результаты.

Предсказуемая ситуация снижает уровень стресса, поэтому в первую очередь педагог должен познакомить учащихся с требованиями, которые предъявляются к сдаче экзаменов. Задания, которые могут вызвать особые трудности, лучше прорешать за несколько месяцев до экзамена.

Чтобы уменьшить тревожность и беспокойство, мобилизовать свои силы и возможности на экзамене, учащимся следует придерживаться следующих советов.

Прежде всего надо рационально организовать свое время. Поскольку необходимый для сдачи экзамена учебный материал изучался на протяжении всего обучения в школе, его просто нужно повторить, то есть использовать багаж знаний, накопленный ранее. Важно соблюдать эмоциональное равновесие. Самый простой способ избежать паники при виде все увеличивающегося количества материала для повторения – это сделать глубокий вдох, сказать: «Я могу то, что я могу» и спокойно «идти дальше». Распланировав правильно время, учащиеся увидят, что его достаточно, чтобы повторить весь нужный материал. Для эффективного усвоения экзаменационного материала лучше использовать самое продуктивное время – с 9 до 13 и с 16 до 20. Необходимо также рационально распределить конкретный объем заданий на каждый день, а последний день оставить на повторение и отдых. Сложные вопросы и давно забытый учебный материал лучше изучить в первые дни. Если материал непонятный, не следует паниковать, ибо расстройством проблему не решить, а лучше обратиться за помощью, не боясь выглядеть «не знающим». Можно временно отложить сложный материал, а начать с более легкого. Затем, отметив свой прогресс, на позитивной ноте продолжить работу, поделив сложный материал на несколько несложных составляющих.

При подготовке к устным экзаменам для наилучшего запоминания следует соблюдать некоторые правила, а именно:

обязательно повторить материал после его прочтения, выделяя главные мысли, делая краткие записи. Составить краткий план ответа на каждый вопрос. Помнить, что большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания. Особенности памяти таковы, что материал забывается примерно через 40–60 минут при условии однократного его прочтения, отсутствии повторения. Повторять материал можно в любом месте: во время прогулок, в транспорте и т. д.;

начинать следующий день подготовки к экзаменам с повторения предыдущего материала, выделяя самое главное, уделив этому небольшой промежуток времени (около 20 минут). Повторение значительно улучшит процесс запоминания и значительно повысит уверенность в себе;

использовать особенности своей памяти. Для аудиалов лучше пересказывать текст, для визуалов – использовать карты, схемы, таблицы, рисунки, просмотреть текст глазами;

использовать мнемонические приемы, которые значительно облегчают процесс

запоминания. Для этого необходимо как бы завязывать «узелки на память». (Например, чтобы запомнить дату 1357, нужно внимательно рассмотреть цифры. Мы видим четыре нечетных числа, каждое последующее из которых увеличивается на 2);

помнить, что лучше всего запоминается то, что написано в начале и в конце текста, поэтому особое внимание при запоминании и повторении следует уделить середине текста.

Одним из условий успешной сдачи экзамена является сохранение умственной работоспособности в течение всего экзаменационного периода, поэтому для ее поддержания на оптимальном уровне в процессе время интенсивной интеллектуальной работы целесообразно вовремя предоставлять организму отдых. Работая до изнеможения, учащийся не сможет обмануть защитный барьер психики, и если не остановиться, то организм сделает это принудительно.

При появлении усталости, как сигнала утомления, необходимо сделать перерыв, отвлечься на другую деятельность. Например, послушать музыку, сходить в магазин, убрать в комнате и пр. Во время перерыва можно выполнить несколько простых физических упражнений, сделать гимнастику для глаз, самомассаж головы, улучшающий кровообращение, и т. д.

Необходимо помнить, что после приема пищи работоспособность резко падает. Поэтому не стоит в это время заставлять себя учиться, а лучше заняться чем-то приятным: совершить небольшую прогулку, покататься на велосипеде и т. п. Не стоит принимать пищу в процессе изучения экзаменационного материала, так как это приводит к нагрузке пищеварительной системы, вызывает сонливость и ухудшает процесс усвоения материала.

Если есть потребность в дневном сне, нужно отдохнуть. Ученными доказано, что непродолжительный дневной сон (20–30 минут) значительно повышает умственную работоспособность.

Очень важно предоставить организму полноценный отдых в ночное время (не менее 7–8 часов), чтобы сохранить хорошую работоспособность на протяжении всех экзаменов и не спровоцировать нервный срыв. Известно, что недостаток сна не может компенсироваться никаким другим видом отдыха.

Наличие отдыха, как такового, является основным, но недостаточным условием для сохранения умственной работоспособности. Более важным считается эмоциональное отношение к предстоящей деятельности, психологическая подготовленность.

В первую очередь нужно настроить себя на успех, культивировать положительные мысли, приучать к ним свой мозг. Акцентировать внимание на прошлых удачах, позитивном опыте. Положительное самопрограммирование освобождает психические процессы для активной внутренней работы и усиливает уверенность в себе.

Чтобы снять напряжение, лучше проговаривать свои эмоции, не держать их в себе, так как спустя какое-то время они все равно проявятся. Необходимо описать свои чувства в настоящий момент и понять, что на самом деле ничто не угрожает. Во время подготовки к экзаменам избегать общения с негативно настроенными людьми, поскольку они усиливают неуверенность и сомнения в себе.

К экзамену следует относиться ответственно, но не переоценивать его значимость. Важно понять, что преувеличение ситуации – это собственные фантазии и иллюзорные страхи. Не позволять негативному мышлению завладеть сознанием и помнить: тревога минимальна во время активной работы, поскольку энергия используется на конструктивное решение задач.

Сравнение себя с более успешными одноклассниками вселяет только неуверенность. Сравнивать себя нужно только с самим собой, обязательно хвалить за выполненную запланированную работу, четко следовать своему плану, получать удовлетворение от сделанной работы.