

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС (психологическая подготовка к ГИА)

Экзаменационный стресс - не блажь, не прихоть, не черта характера. Это серьезная психологическая проблема, от которой нельзя отмахиваться. И если ваш ребенок нервничает по поводу предстоящих экзаменов - помогите ему. Не отделяйтесь фразой: "Если бы ты хорошо готовился - ты бы ничего не боялся".

Стресс порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками. Плюс - нарушение режима сна и отдыха, и отрицательные переживания. Самая уязвимая группа - это дети с ослабленным здоровьем, с беспокойным характером, те, у кого низкая самооценка. Поэтому очень часто от такого стресса страдают подростки с хорошей подготовкой и высоким уровнем ответственности. Особого внимания требуют дети, страдающие хроническими заболеваниями. Поскольку стресс обостряет все болезни, снижает иммунитет и способность организма сопротивляться различным заболеваниям.

Психологическая подготовка к ГИА заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего наилучшим образом продемонстрировать свои знания, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимому напряженной учебой. Психологи считают, что успех на экзамене на 50% зависит от умения ученика управлять своим психическим состоянием. Для нормализации своего физиологического и психологического состояния учащиеся могут применять две группы приемов, одна из которых направлена на релаксацию (это медитация на дыхании и аутотренинг), а вторая — на мобилизацию организма (это метод позитивного мышления).

Для занятий аутотренингом нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. На первом этапе занятий дыхание должно быть естественным и непринужденным – следует не вмешиваться в его ритм и глубину, а только следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими. Обычно требуется несколько минут, чтобы полностью сосредоточиться на дыхании, — для этого рекомендуется рассматривать этот процесс как бы наблюдая себя «со стороны», что дает максимальный успокаивающий эффект. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

Очень часто предэкзаменационное волнение сопровождается значительным тремором рук, которое нервирует школьников и мешает им успокоиться. Для устранения этого явления хорошо помогает проговаривание формулы самовнушения «Мои руки мягкие и теплые». Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки...» произносится на вдохе, а вторая «...мягкие и теплые» — на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением потока теплого воздуха, «льющего» по рукам. Все эти методы позволяют достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать их функциональное состояние.

Позитивное мышление (позитивный настрой) – это внутренний само-настрой или вера, что у меня получится, что я смогу. Ключевыми фразами в таком мышлении являются: «Я смогу», «У меня получится», «Я сделаю». При таком построении фраз мы приближаемся к настоящему времени. На пример: «Я решаю все задания верно! Я смогу!».

Рекомендации школьникам

- В предэкзаменационный период полезно по несколько минут в день настраивать себя на положительный результат: «Я сдам экзамены», «У меня все получится», «У меня хорошая память», «Я все успею решить», «Я все знаю» и т.д. Для успокоения и улучшения настроения можно вспомнить счастливые минуты своей жизни и представить, что вы именно сейчас их переживаете.

- Для активизации работы мозга при подготовке к ГИА и непосредственно перед экзаменом рекомендуем рисовать восьмерки обеими руками одновременно или выполнять перекрестные движения рук и ног - касаться правой рукой левой ноги и наоборот - тогда в активную работу включаются оба полушария мозга.

- Успокоиться перед экзаменом хорошо помогает массаж «точек самоуверенности», которые находятся над глазами между линией волос и бровей.

- Накануне экзамена нужно как следует выспаться, просмотрев перед сном тезисы ответов, так как именно во время сна происходит окончательное формирование следа в памяти.

- Злоупотребление кофе, крепким чаем перед экзаменом лишает нас возможности расслабиться. Для успокоения нервов лучше попить чай из трав. Питание должно быть дробным (4-5 раз в день). Больше овощей, фруктов, меда, орехов и растительного масла. Меньше жиров и углеводов.

- Распланируйте свой режим дня (учеба + питание + сон + спорт). Не экономьте время за счет сна!!!

- Научитесь расслабляться. Используйте формулы самовнушения и дыхательные упражнения. Настройтесь на победу! Чаще повторяйте позитивные формулы цели.

Рекомендации родителям

Если вы хотите помочь своему ребенку справиться со стрессом - запомните несколько простых правил. Тщательно следите за режимом. Не поощряйте ночные сидения над учебниками перед экзаменом. Постарайтесь, чтобы ребенок получал полноценное питание, и следите, чтобы он не испытывал недостатка в питье (при недостатке жидкости в организме нарушается работа почек, что влияет на общее состояние организма и способность сосредотачиваться, дети становятся рассеянны, хуже запоминают материал, плохо усваивают информацию). Причем, полезна простая питьевая вода, а не чай или кофе. Если вы заметили, что ваш ребенок зевает над учебниками - не предлагайте ему выпить кофе (большое количество кофеина заметно усиливает стрессовое состояние). Лучше отправьте его спать (если уже поздно) или прогуляться на свежем воздухе.

До экзаменов вместе с ребенком проигрывайте с ним все возможные варианты - даже самые худшие. Чтобы он не воспринимал "не ту" результат как конец света. Обсудите различные критические ситуации, которые могут возникнуть на экзамене, и варианты выхода из них. Постарайтесь научить его справляться с волнением и страхом. Страх - это враг номер один. От сильного волнения ребенок может забыть даже хорошо выученный материал. Объясните, что если наступила такая ситуация - не нужно впадать в панику, надо просто расслабиться, успокоиться и подождать несколько минут.

Ваше участие поможет ребенку справиться со стрессом, снизит остроту переживаний, и в конечном счете, сбережет здоровье вам обоим.

«Не запланировать успех – это значит запланировать поражение».

Удачи Вам успешные школьники и уверенные родители!!!