

Советы психолога по сдаче ГИА КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ?

Экзаменационный стресс - один из самых распространенных видов стресса. Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается.

Согласно результатам опросов выпускников школ, чаще всего экзаменуемые страдают от головной боли, тошноты и диареи, у них обостряются все кожные заболевания, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх. При этом они становятся чрезмерно самокритичными, их терзают кошмарные сновидения и неприятные воспоминания о прошлых провалах на экзаменах (причем, не только своих, но и чужих).

Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.

Справедливости ради отметим, в малых дозах стресс 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 нас в нужной форме.

Как вести себя родителям?

Многие чадолюбивые мамы (реже папы) «боятся» вместе с ребенком в школьных коридорах. Это, конечно, лишнее. Состояние родителей передается ребенку. Поддержка должна быть моральной: «Это обычное дело, проверка твоих знаний». О возможной отметке не стоит говорить вообще.

К сожалению, многие родители сами нагнетают стресс: сами безумно переживают, и ребенку жить спокойно не дают. А почему, спрашивается, так безумно переживают? Значит, не доверяют своему чаду, его способностям и его учат тому же самому. Это как эстафетная палочка.

Мудрые родители своим детям верят, а это самое главное.

Помогать следует тогда, когда ребенок попросит. На тех же самых экзаменах молодой человек учится брать ответственность за свою жизнь в собственные руки, и уже не мама с папой за него отвечают, а он сам.

Специальные опросы школьников на тему, что им помогает, а что мешает и раздражает в поведении домашних и друзей, возможно, помогут понять, чего именно от родителей ждут дети во время подготовки к экзаменам, а чего от них вовсе не требуется.

Следующие высказывания **не помогают** и потому **возбращаются**:

- Экзамены не стоят таких волнений!
- А ну-ка взбодрись!
- Ты все еще не закончил с подготовкой?
- Возьми себя в руки!
- Соберись!
- Работай изо всех сил!

- У твоего брата (сестры, друга...) никогда не возникало подобных проблем!

А эти высказывания, наоборот, **помогают и приветствуются:**

- Могу я в чем-нибудь тебе помочь?
- Ну, как ты?
- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Пожалуйста, дай мне знать, если я понадобится тебе.
- Если захочешь, я могу проверить, как ты выучил эту тему.
- Ты здорово работаешь!

Помогая, предлагайте, но не требуйте. Будьте ненавязчивы и деликатны. Не подстегивайте, а подбадривайте. Создайте по возможности спокойную, умиротворяющую атмосферу вокруг готовящегося к экзамену.

Советы родителям:

- 1 Не завышайте планку требований к ребенку.
- 2 Подчеркивайте все его удаchi и достижения и не заостряйте внимание на возможном провале.
- 3 Заряжайте своего ребенка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.
- 4 Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это контрпродуктивно, потому что он - это он, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера.
- 3 Не заикливайтесь на экзаменах вашего ребенка.
- 6 Не драматизируйте само событие экзаменационной сессии.
- 7 Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.
- 8 В случае яркого проявления стресса обращайтесь к врачу.
- 9 Избегайте тактики вознаграждения, обещая в награду за хороший результат на экзамене деньги, дорогие подарки и прочее. Это может привести к тому, что мотивация к учебе как таковой, стремление за счет полученных знаний самому построить свой жизненный успех у молодого человека исчезнет.
- 10 И самое главное: дайте твердо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.

Советы выпускникам:

- 1 Правильно организуйте свои занятия. Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-3 часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.
- 2 Подкармливайте свои мозги здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Не употребляйте спиртное (а то в самый ответственный момент не вспомните, что читали) и отложите все вечеринки на «после экзаменов». Имеет смысл и несколько недель попить витамины.
- 3 Жизненно необходим полноценный сон. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная,

негромкая музыка, легкий «перекусон» или стакан молока, теплая ванна.

4 Не слоняйтесь без дела в перерывах подготовки к экзамену. Можно заняться спортом, танцами, рисованием или кулинарией. Все это — отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе и это не оставит вам времени на пустые страхи.

5 Может, это звучит глупо, но вы должны -все время говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены, чтобы подкрепить уверенность в своих силах.

6 Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом - это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.

7 Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники - это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя: «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

8 Не держите все в себе. Ища поддержки у друзей и родственников и делаясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

9 Поверьте в себя! А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании («повезет - не повезет»), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

10 Смотрите на все в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни - это всего лишь небольшая ее часть.

Финальный совет:

Никогда не сравнивайте себя ни с друзьями, ни с братьями или сестрами. Это контрпродуктивно, потому что вы - это вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. Может быть, вы иногда и расстраиваете своих родителей, но, как правило, родители бывают довольны, если видят, что вы сделали все, что было в ваших силах. Не взваливайте на себя непосильную кладь - делайте то, что вы можете!

Ни пуха, ни пера!