

Система образования в последние годы перестраивается коренным образом. Большие изменения, в частности, коснулись выпускных экзаменов. Появился Единый государственный экзамен (ЕГЭ) — централизованно проводимый в Российской Федерации для выпускников общеобразовательных организаций.

В конце учебного года всем выпускникам предстоит пройти испытание, и, конечно, они обеспокоены. Зачастую результаты выпускников школ по обязательным предметам – русскому языку и математике – оставляют желать лучшего. В чем же причина? Одним из факторов, влияющим на результаты экзаменов, является стресс, который большинство учащихся испытывает во время процедуры проверки знаний. Некоторые из них успешно с ним справляются, но другим он мешает сосредоточиться на заданиях. С другой стороны, выпускники подвергаются стрессу, когда узнают результаты экзаменов. Не все ученики могут самостоятельно подготовиться к ЕГЭ психологически.

Что такое стресс

Любой экзамен создает для учащегося порой достаточно сложную психологическую ситуацию, которую можно охарактеризовать как стрессовую. Вот, например, что можно услышать: «Я очень боюсь сдавать экзамены, испытываю такой страх, что у меня пропадает голос, трясутся и холодеют руки».

Стресс (от англ. – давление, напряжение) – состояние напряжения реактивности организма, возникающее у человека при воздействии чрезвычайных раздражителей. Основоположник этого понятия Ганс Селье предположил, что существует общая реакция любого организма на вредные воздействия, на устранение, преодоление их. Г.Селье выделил три фазы такой реакции. Начальная – реакция тревоги, «призыв к оружию», к мобилизации всех сил организма; вторая фаза – сопротивления, при которой организм сопротивляется вредному воздействию; третья – истощения сил, когда приспособительные возможности снижаются, уменьшается сопротивляемость организма, возрастает опасность заболевания.

Стресс для ученика – обычное, достаточно привычное состояние. Но если волнение присутствует на каждой контрольной, зачете, экзамене – для организма это даром не проходит. Стрессовое состояние человека сопровождается специфическими физиологическими изменениями: повышением давления, учащенным сердцебиением, выделением пота, ускоренным дыханием и др. Стресс может оказывать как положительное – мобилизующее, так и отрицательное влияние на деятельность (дистресс), вплоть до ее полной дезорганизации.

Причины стресса на ЕГЭ

Почему же все-таки на ЕГЭ выпускники испытывают такой сильный стресс? Ведь в течение периода обучения в школе им приходилось писать много контрольных работ, сдавать переводные экзамены, кому-то участвовать в олимпиадах и конкурсах? Вот несколько основных факторов.

Во-первых, ЕГЭ, в отличие от проводившихся в течение многих лет выпускных экзаменов, проходит для многих не в стенах родной школы, а в других образовательных учреждениях. А дома, как известно, и «родные стены помогают».

Во-вторых, в аудитории рядом находятся совершенно чужие люди, а не свои одноклассники и родные учителя, ученик чувствует себя совершенно одиноким.

В-третьих, большой страх не набрать необходимых баллов до минимального порога. Ведь в случае недобора по обоим обязательным предметам ученик не получает аттестат о среднем образовании.

В-четвертых, результат ЕГЭ засчитывается как вступительный экзамен, и при низком результате рушатся надежды на учебу в желаемом учебном заведении.

В-пятых, не все родители, учителя и сверстники могут отнестись с пониманием к неудаче.

Общие советы: как справиться с экзаменационным стрессом

Очень важно при подготовке и сдаче экзаменов научить обучающихся уметь владеть собой. От того, научатся ли они справляться со стрессом, зависит в большой степени успешность результата.

Можно составить список общих рекомендаций, как с ним справиться

- Поверьте в себя: вы бы не смогли обучаться в средней школе, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

- Не пытайтесь быть совершенным: пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам – это прекрасно. Но при этом необходимо придерживаться баланса. Думая, что получая оценку меньше «отлично» означает провал, вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

- Планируйте и предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем: если вы что-то не понимаете в материале курса, то расстройством и стрессом не избавитесь от проблем. Необходимо решать их в корне, следуя советам преподавателя или ища помощи у товарищей.

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

- Смотрите на все в перспективе: экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей дальней жизни - это всего лишь небольшая ее часть.

При подготовке к экзамену

Бороться со стрессом нужно не только на самом экзамене, а задолго до него. Вот что можно для этого сделать:

- Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс, так как вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.
- Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы вы смогли следить за временем и оценивать свой прогресс. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.
- Как только заметите, что теряете внимание и ваш мозг начал уставать, необходимо устроить короткий отдых. После того, как вернетесь к занятиям, вы будете чувствовать себя отдохнувшим и будете готовы к дальнейшей подготовке.
- Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки мозгу требуется больше питательных веществ.
- Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.
- Отведите достаточно время на сон.
- Если вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после учебы. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и нескоро успокоится. Лучше устройте себе небольшую вечернюю прогулку. Займитесь чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим, переключитесь на другие заботы.

Накануне экзамена

- Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове.

- Судорожное навёрстывание учебного материала не поможет: как известно, «перед смертью не надышишься». От таких занятий в голове останется лишь мешанина.
- Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.
- Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку, принять душ, посмотреть комедию или юмористическую передачу. Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.
- Перед экзаменом важно как следует выспаться. Для того чтобы без труда уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключите из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.

В день экзамена

И вот настал самый ответственный день – день экзамена. Конечно, очень трудно оставаться спокойным, но нужно постараться одержать победу над стрессом.

- Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.
- Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники - это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз «Я спокоен», «Я расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».
- Важно не только проявить максимум усилий для выполнения экзаменационных заданий, но и справиться со стрессом. Экзамен — не столько проверка знаний, сколько испытание на психологическую устойчивость.
- Пробежите глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- Внимательно прочитайте вопрос до конца и поймите его смысл.
- Пропустите вопрос и отметьте его, чтобы вернуться позже, если нет ответа или уверенности в его правильности. Если вы не смогли в течение определенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- После экзамена не нужно попусту тратить время, осуждая и критикуя себя за то, что, по вашему мнению, сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что могли бы, по

вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

Советы родителям

Не критикуйте ребенка перед экзаменом. Тревожность может отрицательно сказаться на результате. Лучше контролировать режим подготовки, не допускать перегрузок. Посоветуйте родителям обратить внимание на питание ребенка: включить в меню рыбу, творог, орехи, курагу. Подготовить различные варианты тестовых заданий. Помочь ориентироваться во времени и правильно его распределять. Тогда появится умение концентрироваться, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Накануне экзамена обеспечить полноценный отдых. Снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий.