

Родительское собрание «Экзаменационный стресс».

Содержание

1. Введение.
2. Признаки экзаменационного стресса
3. Причина стрессового напряжения
4. Психотехники для снятия экзаменационного стресса
 - 4.1 Визуализация
 - 4.2 Устранение нервного напряжения
 - 4.3 Дыхание
 - 4.4 Вербальное самовнушение
5. 5 советов перед экзаменом.

Введение

Любой экзамен является серьезным испытанием для организма, это своеобразная проверка на психологическую устойчивость для человека. Даже при отличном знании материала не покидает волнение и тревога, специалисты определяют это состояние как экзаменационный стресс – нервное переживание из-за оценки способностей.

Согласно проведенным исследованиям, экзаменуемые подвержены частым головным болям, у них присутствуют симптомы тошноты и диареи, а также нарушается пищевое поведение. Стресс перед экзаменом ухудшает память, затрудняет речь и мыслительные процессы.

Словацкий психолог О. Кондаш утверждает, что у 23% студентов снижаются оценки из-за эмоционального напряжения. Как же справиться с волнением и тревогой перед экзаменами?

Признаки экзаменационного стресса

На физическом уровне присутствуют боли в животе, потливость, учащенное сердцебиение, появляются симптомы кожного зуда, астматические проявления.

Эмоциональные признаки выражаются в угнетенном настроении, раздражительности, нарушении памяти, плаксивости и импульсивном поведении. Человек не может контролировать проявление эмоций.

Симптомы ухудшаются при отсутствии полноценного отдыха. Специалисты рекомендуют не жертвовать сном ради «зубрежки», желательно чередовать подготовку к экзамену с отдыхом.

Отсутствие отдыха усиливает признаки стресса.

На поведенческом уровне стресс выражается в неконтролируемых движениях. Человек может кусать ногти, накручивать волосы, постукивать пальцами или

скрежетать зубами. Многие отмечают, что в процессе подготовки к испытанию теряется интерес к внешнему миру, нет желания следить за собой.

При этом у экзаменационного стресса есть и положительная сторона. В малых пропорциях он обеспечивает организм адреналином, что поддерживает человека в необходимой форме и мотивирует к действиям.

Причина стрессового напряжения

Волноваться перед любыми испытаниями абсолютно естественно. Для некоторых людей это необходимый стимул для успешной сдачи экзамена. Но для большинства экзаменуемых ситуация проверки оказывается сильным стрессом, они забывают выученный материал, начинают заикаться, не могут сформулировать ответ, краснеют, у них трясутся руки и накатывает тошнота.

Чтобы снять признаки стресса необходимо учиться владеть собой. Основная причина стресса – неизвестность и ситуация оценивания.

Неизвестность создает перенапряжение. Пугает дальнейшее развитие событий, мучает страх. Чтобы легче было взять себя в руки существуют несколько способов:

Не возбраняется подкреплять уверенность в своих силах мысленной похвалой. Говорите себе, что вы молодец и умница. Положительная оценка позволяет настроиться на грядущее событие.

Когда начинается страх от предстоящего ответа, рекомендуется сказать себе: «Стоп! Я справлюсь».

Желательно смотреть на ситуацию экзамена со стороны, представьте, что вы участвуете в фильме или сериале. Такой подход снизит значимость момента.

Проходить любое испытание лучше всего в компании с позитивными людьми. Доказано, что смех снижает уровень тревоги и беспокойства. И, наоборот, коллективное нагнетание обстановки повышает уровень напряжения.

Психотехники для снятия экзаменационного стресса

Как снять стрессовое состояние? Существует большое число психологических техник для снятия эмоционального напряжения. Рассмотрим основные способы.

Визуализация

Ее желательно делать в расслабленном состоянии, можно практиковать упражнение в вечернее время перед сном.

Представляйте себе процесс экзамена, ваша речь четкая и без запинок, испытание проходит легко и непринужденно. Визуализируйте экзаменатора, обстановку, билеты, помещение. В воображении должна присутствовать уверенность и спокойствие.

Устранение нервного напряжения

Снять нервное напряжение поможет упражнение с орехом. Ладонью левой руки необходимо прижать орех к правой ладони. Начинайте делать круговые движения по часовой стрелке, а через три минуты повторите манипуляцию, но уже в обратную сторону.

Дыхание

Регулировка дыхания – важный момент для снятия симптомов волнения. Попробуйте на вдохе сначала наполнить живот, а только затем грудную клетку. На выдохе расслабляем живот, а затем грудь. Дыхание должно быть медленным и спокойным.

Вербальное самовнушение

В психотерапевтической практике часто используются игры-формулы. Фраза для самовнушения может быть любой. Главное, чтобы она придавала уверенности.

«Мой мысли ясные, четкие, я спокоен и уверен в себе»

«У меня все получится»

«Моя речь грамотная, уверенная и открытая»

«Я смелый и уверенный человек»

Взгляд в разрезе всего жизненного пути.

Экзаменационная проверка кажется весомым событием, но если посмотреть на нее в разрезе всего жизненного пути, то она окажется лишь небольшим кусочком биографии. Будьте смелее, испытание позволит получить необходимый опыт для дальнейшей жизни.

5 советов перед экзаменом.

Шпаргалки.

Пользоваться ими не надо, к тому же в современных реалиях сделать это затруднительно. Однако при написании «шпор», вы запоминаете все гораздо лучше, нежели при обычном прочтении. Выделяйте основные тезисы, они станут для вас «маячками», ориентируясь на которые вы сможете без труда вспомнить остальной материал. Они поведут вас по волнам памяти, и вы будете ощущать, что понимание этих тезисов равно полному знанию материала.

Ответы вслух.

Проговаривайте ответы на экзаменационные вопросы вслух. Хорошо, если при этом будет присутствовать кто-то из родителей или одноклассников (однокурсников, друзей). Так вы получите аудиторию, которая обычно пугает

отвечающего, заставляет его нервничать и сбиваться. Зато после таких «генеральных репетиций» вы сможете смело «выходить на публику», вас это не будет отвлекать ни от размышлений, ни от самих ответов.

Исключите кофе и чай, энергетические напитки.

Во время экзаменов не стоит злоупотреблять кофе и очень крепким чаем. Это усугубляет стресс, действует на нервную систему угнетающе. Нервное возбуждение становится еще сильнее, повышается нервозность, возрастает чувство немотивированной тревоги. То же самое касается и столь популярных сейчас энергетических напитков. Замените кофе, чай и энергетики на фруктовые соки. Отдавайте предпочтение морковному, апельсиновому, грейпфрутовому и яблочному.

Успокоительные.

Пейте настои пустырника и валерианы, только не на спиртовой основе. Лучше всего запарить кипятком в термосе сухие травы, дать им настояться в течение часа и употреблять в теплом или холодном виде по половине стакана три раза в день. Это поможет наладить сон, успокоит нервную систему. К тому же корень валерианы стимулирует мозговую деятельность и снимает стресс.

Отдых перед экзаменом.

Накануне экзамена подготовку лучше всего закончить в первой половине дня. Не пытайтесь срочно выучить то, что не выучили – пользы от этого не будет. Лучше отдохните, позвольте себе переключиться на что-то более приятное и позитивное. А главное – отправляйтесь пораньше спать. Полноценный отдых перед экзаменом – залог того, что вы на следующий день все вспомните, у вас все получится, и вы не будете очень сильно нервничать.

И помните, что легкое волнение в день экзамена – это нормально, оно настраивает на победу, позволяет взбодриться и само по себе не является отражением стресса. А после экзамена вас в любом случае ждет огромный вздох облегчения оттого, что все уже позади.