

Экзаменационный стресс



Экзамен – испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека. Чтобы хорошо сдать экзамен, необходимо укрепить уверенность в своих силах.

Откуда берется экзаменационный стресс?

Стресс может быть вызван интенсивной умственной деятельностью, перегрузкой мышц или органов из-за длительного нахождения в одном положении, нарушением режима сна и отдыха.

Но главный фактор, провоцирующий развитие **стресса** - это **отрицательные переживания**.

Согласно результатам опросов выпускников, 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 мучат кошмарные сновидения и неприятные воспоминания о прошлых провалах на экзаменах (не только своих, но и чужих). Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса – нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. У ребят с доминирующим правым полушарием при стрессе «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу.

Какие признаки стресса?

Экзамены — это серьезное испытание на прочность всей нервной системы.

При стрессе, как правило, имеются следующие признаки: ощущается сильное беспокойство; человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой.

Есть у **стрессового состояния** и четкие **признаки**: это сильное сердцебиение,

- повышенная потливость,
- раздражительность,
- чувство сильной усталости,
- потеря аппетита,
- головокружение.

Могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Мало кто знает, что у стресса есть и **положительные стороны**. В малых дозах он 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.

Можно ли справиться со стрессовым состоянием?

Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления **стрессового состояния**.

Как правило, это учащенное дыхание, легкий озноб, напряжение в определенных мышцах тела (живота, лица..). **Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение**: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Даже в самую жаркую погоду на экзамене школьнику пригодится свитер или кофта, чтобы при необходимости справиться с ознобом.

Можно постараться оценить напряжение в мышцах тела и постараться **расслабить те мышцы**, которые сильно зажаты. На некоторых ребят «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше переживать в одиночку: отойти в сторонку, побродить по коридору, посмотреть в окно.

Нежелательно принимать лекарственные средства в день экзамена без консультации врача.

Во-первых, в состоянии абсолютного спокойствия пропадает желание для достижения успеха — до предельного уровня тревога как-бы подстегивает

человека.

Во-вторых, школьнику трудно как следует сосредоточиться.

Смешные приметы также способны помочь справиться с волнением. Конечно, вряд ли стоит уповать на эти приметы столь сильно, чтобы вообще не готовиться.

Хорошо снимает напряжение СМЕХ. Забавная комедия или юмористическая передача могут помочь. Так что, если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, это – только к лучшему.

Как стать психологически устойчивым?

Существует несколько упражнений, помогающих укрепить свою психологическую устойчивость:

Упражнение 1

(можно делать перед сном в период подготовки к экзамену):

- Вы представляете, что отвечаете уверенно, красиво; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.
- Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками.
- Вы представляете каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).
- Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

Упражнение 2. **Дыхательные упражнения.**

Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, расслабить мышцы. Сначала дыхание естественное и непринужденное. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь». При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

Упражнение 3. Можно добавить к дыханию **формулы самовнушения.**
После расслабления, с активным выдохом в конце фразы.

- «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе»
- «Моя память работает хорошо. Я все помню»
- «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе».
- «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

Упражнение 4. Можно использовать **массаж головы**.

В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

Волнение перед экзаменом

Как справиться с волнением, сделать так, чтобы волнение не мешало проявить себя, показать с лучшей стороны и в ситуации экзамена, и в других ответственных жизненных ситуациях?



Успех на экзамене

Каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда из двух примерно одинаковых по уровню знаний школьников один почему-то получает результат выше, чем другой. Почему же это происходит?

Причина успеха на экзамене зависит от умения справиться с волнением!