



Ольга Сергеева

## Профилактика экзаменационного стресса

Собрание для родителей старшеклассников



**Цель:**  
обеспечить:

- построение знаний о том, что испытывают дети во время экзамена и что такое экзаменационный стресс;
- понимание родителями состояния своего ребёнка в период экзаменационного стресса;
- осознание возможностей родительской помощи в период экзаменационного стресса.

**Технология:** мастерская построения знаний

### Индукция

*Задача этапа - погружение в проблему*

1. Сдавая экзамены, каждый, независимо от их результата, постигает науку не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – осваивает науку, не сломавшись, идти дальше. На доске изображена шкала волнения: от -10 до 10, число 0 – это норма. Отметьте на листочках степень волнения, которое вы испытывали в период сдачи экзаменов.

2. **Социализация.** Каждая группа выставляет среднее арифметическое степени волнения и комментирует.

### Самоконструкция

*Задача этапа – актуализация имеющихся знаний, представлений, личного опыта*

3. По каким признакам вы определяли степень своего волнения? Поделитесь в группе и сообща сформулируйте признаки экзаменационного стресса.

4. **Социализация.** Общий список признаков записывается на доске.

5. Сравните составленный нами список с предложенной специалистами классификацией симптомов экзаменационного стресса (*Приложение 1*). Каждый индивидуально подчеркните в списке то, что, по вашим наблюдениям, обычно испытывает ваш ребенок в ответственных ситуациях (накануне контрольной работы, соревнований, выступлений).

6. Поделитесь мнением о том, являются ли эти симптомы опасными для здоровья или же волнение в таких ситуациях – обычное дело.

### Работа с информацией

*Задача этапа – критическая оценка и обогащение прежнего знания и опыта за счет встречи с другим видением проблемы (переживание разрыва)*

6. Познакомьтесь с текстами (*Приложение № 2*). Найдите в них информацию о том, чем чреват для ребенка экзаменационный стресс.

7. **Промежуточная рефлексия.** Что удивило? Что озадачило? Что встревожило?

### Социоконструкция

*Задача этапа – самоопределение в обсуждаемой проблеме на основе нового знания и переживания*

8. В группах обсудите и сформулируйте те виды помощи, которые вы могли бы оказать своему ребенку в период экзаменационного стресса.

9. **Социализация.**

10. Сравните ваши идеи с теми мерами помощи, которые предлагают специалисты

(Приложение 3). Дополните свой список недостающими рекомендациями.

11. *Социализация*. Чем дополнили список, что оказалось новым?

12. Распределите информацию по подгруппам: что работает в жизни, что не работает, что реально для меня сделать сегодня, что нереально.

13. *Социализация*.

14. Вернитесь к списку способов помощи, и каждый выберите лично для себя три наиболее действенных способа.

15. *Социализация*.

16. Если ребенок на экзамене все же потерпел неудачу? Как правильно реагировать на нее? Выведите свой способ реагирования, исходя из особенностей вашего ребенка.

17. *Социализация*.

18. Сравните с теми способами реагирования, которые предлагают специалисты, оцените правильность вашего первоначального выбора. В случае необходимости скорректируйте его (Приложение 4).

## Рефлексия

*Задача этапа – осмысление нового знания и опыта, самоопределение к дальнейшей деятельности*

19. Поделитесь тем, с какими мыслями и чувствами вы уходите с нашего родительского собрания? Как вы считаете, был ли состоявшийся разговор полезным?

## Приложение № 1

Признаки экзаменационного стресса:

1. Бессонница
2. Тревожные мысли.
3. Снижение аппетита.
4. Учащенный пульс
5. Дрожь в конечностях
6. Озноб
7. Повышение артериального давления
8. Тошнота
9. Страх
10. Возбуждение
11. Потливость
12. Головокружение

13. Спазмы в животе

14. Подавленность

15. Головные боли

16. Тики

## Приложение № 2

Экзамены – это необходимый этап перед вступлением во взрослую жизнь. Для одних учащихся они проходят безболезненно, для других являются первым серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску. Но симптомы стресса имеют и те, и другие.

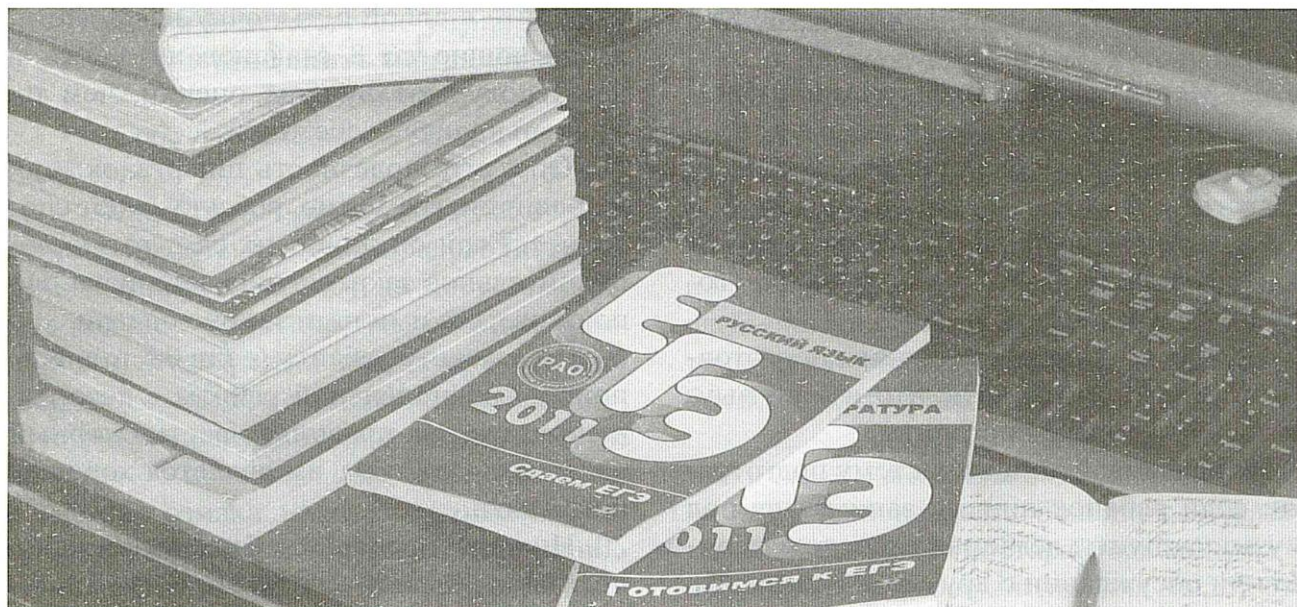
Стресс (*от англ.* «перегрузка») – реакция организма на раздражающие факторы, проявляющаяся в виде органических, физиологических, нервно-психических расстройств.

Многочисленные исследования показывают, что во время экзамена значительно повышается частота сердечных сокращений, возрастают артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную и иммунную систему учащихся.

Согласно концепции развития стресса Г. Селье, экзаменационный стресс имеет три «классические» стадии.

Первая стадия – *мобилизации или тревоги*, связана с ситуацией неопределенности, в которой находится школьник перед началом экзамена. Психологическое напряжение в этот момент сопровождается избыточной мобилизацией всех ресурсов организма, учащением частоты сердечных сокращений, общей перестройкой метаболизма.

На второй стадии – *адаптации*, которая наступает после получения билета и начала подготовки к ответу, организму удается за счет предшествующей мобилизации успешно справляться с вредными воздействиями. При этом перестройка вегетативной регуляции организма приводит к усиленной доставке кислорода и



глюкозы к головному мозгу, однако такой уровень функционирования организма является энергетически избыточным и сопровождается интенсивной тратой жизненных резервов.

Если организму в течение определенного времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы его истощились (например, билет попался очень трудный или возникла конфликтная ситуация с экзаменатором), то наступает третья стадия – *истощения*.

После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме, и требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам.

Если школьник потерпел на экзамене серьезную неудачу, то обычно в этот период ему кажется, что он вернулся в норму: он возвращается к привычным занятиям, активной деятельности. Однако у него ещё сохраняется сниженный эмоциональный фон, повышенная утомляемость, ограничение контактов с окружающими, снижение эмоциональной окраски речи и замедленность движений. Часто появляются кошмарные сновидения, в которых пострадавший заново переживает весь ужас происшедшего. Снова могут иметь место проявления тревожности.

К концу этого периода появляется желание выговориться, направленное обычно на тех близких, которые не были свидетелями катастрофы.

Особенно опасен послеэкзаменационный стресс для детей, у которых одной из индивидуально-психологических особенностей личности является агрессивность. При субъективно непереносимых обстоятельствах (провал на экзаменах, вызвавший насмешки сверстников, упреки значимых взрослых) такие дети могут предпринимать попытки уйти из жизни.

Таким образом, по сведениям большинства исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью школьников.

В то же время следует отметить, что экзаменационный стресс не вечно носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса». В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее влияние, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач. Потому речь идет об оптимизации (коррекции) уровня экзаменационного стресса, т. е. снижении его у сверхтревожных учеников с чрезмерно лабильной психикой и, может быть, некотором повышении его у инертных, маломотивированных учащихся.

Приложение № 3**Меры помощи ребенку в период подготовки и сдачи экзаменов**

1. Заранее обсудите, какие предметы будет сдавать.
2. Обеспечьте удобное место для занятий.
3. Проследите, чтобы никто не мешал готовиться к экзамену.
4. Помогите распределить темы подготовки по дням, определить, что нужно выучить, а что только повторить.
5. Не навязывайте свою систему подготовки: если ребёнок привык заниматься под музыку – пусть; легче запоминает материал при обсуждении с друзьями – разрешите друзьям приходить; просит вас проверить, как он усвоил материал, – найдите время выслушать.
6. Если есть возможность, проиграйте ситуацию сдачи ЕГЭ в свободное время.
7. Во время тренировок приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
8. Контролируйте режим нагрузок. Отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от перегрузок.
9. Разучите вместе с ребёнком психогимнастические упражнения, которые помогут избавиться от напряжения и сосредоточиться.
10. Подбадривайте ребёнка, поддерживайте его уверенность в себе.
11. Непосредственно в период подготовки к экзамену помогите организовать режим дня.
12. Обратите внимание на питание: такие продукты, как орехи, рыба, творог, зелень, курага стимулируют работу головного мозга.
14. Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых: ребёнок должен хорошо выспаться. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на усвоение знаний.
15. В день экзамена приготовьте что-то лёгкое на завтрак.
16. В день экзамена не ссорьтесь, не бросайте косые взгляды, не показывайте своей тревоги.

17. Дайте с собой бутылочку воды. Дети, выпивающие до 8 стаканов жидкости в день, получают лучшие оценки, чем их «малопьющие» сверстники.

18. Обсудите полезность шпаргалок: при их наличии, возможно, ребёнку будет спокойнее. Если он пишет их сам, то это дополнительное закрепление материала. Но пользоваться ими на экзамене опасно.

19. Подскажите ребёнку (если он не знает) приемы рациональной работы с текстом, напомните, как правильно вести опорный конспект – по сути, им является хорошая шпаргалка.

20. Никаких препаратов без медицинских показаний давать детям нельзя. Единственным исключением может быть глицин. Это аминокислота, которая вырабатывается в нашем организме и обеспечивает работу головного мозга. Поэтому можно принимать ее дополнительно в виде таблеток в периоды повышенных интеллектуальных нагрузок.

Приложение № 4**Способы поддержки ребёнка в случае неудачи на экзамене**

1. Не ругать, не упрекать, поддержать, акцентировать внимание, что жизнь на этом не закончилась.
2. Обсудить с ребёнком причины, почему это произошло, что нужно сделать в будущем, чтобы не было подобных проблем.
3. Пожалеть, погрузить вместе с ним, а потом утешить, развлечь, переключить внимание.
4. Конструктивно обсудить варианты дальнейших действий (например, выбор учебного заведения для поступления с имеющимися баллами).
5. Демонстрировать любовь, сочувствие, веру в ребёнка: «Всё равно ты для нас лучше всех!»
6. Обсудить, как можно повысить стрессоустойчивость организма, чтобы впредь избегать подобных неудач.

## Психогимнастические упражнения, позволяющие снять напряжение

### До экзамена

• «Собачье дыхание». Цель: продышать страх.

• «Перекрестный шаг». Цель: гармонизация работы левого и правого полушарий. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колени чуть выше, чем обычно. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку: правую руку к левому колену, левую – к правому. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, с удовольствием.

• «Энергетическое зевание». Цель: борьба с кислородным голоданием в период интенсивной умственной деятельности. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

• *Систематическая десенситизация* (метод Йозефа Вульпе). Воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабление). Чтобы использовать эту технику накануне экзамена, школьнику нужно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх, или последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

1. Подъем, утренние мамы указания.
2. Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
3. Поездка на место проведения экзамена.
4. Рассаживание по местам.
5. Получение тестовых бланков.
6. Заполнение бланков – титульных листов.

## 7. Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику нужно представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

### Во время экзамена

• Сильно сожмите большой и указательный пальцы и постарайтесь минуты 3 подумать о чем-то приятном для вас: об отдыхе, любимом человеке, животном и т.п.

• Дышите 2-5 минут глубоко, потом на 6-10 секунд задержите дыхание.

• Сожмите кисти рук и разожмите их, максимально растопырьте пальцы и расслабьте.

• Максимально упритесь пятками в пол, поднимите носки, напрягитесь, сбросьте напряжение.

• Крепко зажмурьтесь, подержите, расслабьтесь.

• Соберите губы в одну точку, задержите, расслабьтесь.

• Нарисуйте на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцайте его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий

### После экзамена

• Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

• «Потягушки».

• Свободное вращение головой в разные стороны.

• Лёгкие прыжки на месте.

### Использованные электронные ресурсы:

1. <http://ucheba.name/psikhologija/4670>
2. [http://www.no-stress.ru/anxiety/scientific\\_research/uneasiness.html](http://www.no-stress.ru/anxiety/scientific_research/uneasiness.html)