

ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА



**Канторович
Наталья Казимировна,**
начальник Центра психологической и коррекционной помощи УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

ПРИЧИНЫ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ И ПУТИ ЕГО ЛОКАЛИЗАЦИИ

Понятие «стресс» прочно вошло в нашу жизнь. Традиционно под стрессом понимается состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном в экстремально сложных условиях. Есть и такое определение, данное американскими психологами: «Стресс – негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. А с введением централизованного тестирования (ЦТ) ситуация только усугубилась. И для этого существует целый ряд причин:

1. Экзамен – это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающегося в школе и его дальнейшую судьбу.

2. Подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания.

3. Школьник и в повседневной жизни нередко испытывает определенный прессинг, психологическое давление со стороны школы и родителей («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!», «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...»), а в период сдачи экзаменов это давление только усиливается. Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, школьник находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.

4. Отсутствие на ЦТ знакомых педагогов, поддержки и привычности ситуации, ощущение

одиночества и незащищенности только усиливают стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена.

Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако возможно воздействовать на самый важный аспект – личность выпускника. Исследования показывают, что в большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим обучающимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессогенный характер. Он реагирует на школьные экзамены в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов.

И еще один важный момент, с которым сталкивается почти каждый перед экзаменом, – это волнение. Волнение перед экзаменом бывает разное. Одних оно мобилизует, других доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Если у первых во время стресса эффективность деятельности до определенной степени возрастает («стресс льва»), то у других она падает («стресс кролика»). Поэтому необходимо владеть приемами аутотренинга, позволяющими овладеть своим эмоциональным состоянием.

Если избавиться от волнения не удастся, следует вместо бегства включиться в борьбу. Мож-

но использовать следующие приемы самонастройки и аутотренинга.

1. Самоприказ. Словесные формы самоприказа играют роль пускового механизма.

2. Прием «лобовой атаки». С помощью специально подобранных словесных формул, которые произносятся с чувством гнева, вы должны сформулировать отношение к экзамену.

3. Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, властным приказным тоном произнесите: «Стоп» или «Спокойно».

4. Неоднократно на протяжении дня повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу: «экзамен», «билет», «преподаватель». Этот прием необходимо использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.

5. Представьте экзамен со всеми нюансами и многократно проиграйте в воображении модель желательного поведения. Таким образом вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.

6. Мысленное перевоплощение, вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества.

7. Интеллектуализация. Можно постараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.

8. Включение. Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.

9. Если беды других людей для вас чересчур абстрактны, возьмите за правило перед экзаменом успокаивать своего друга или подругу.

В подготовке выпускников к сдаче экзаменов и централизованному тестированию важно учитывать высокую учебную нагрузку учащихся, которая не всегда позволяет организовывать психологические занятия с группами школьников. С выпускниками, демонстрирующими высокий уровень тревожности, напряжения, астении, перфекционизма, организуются индивидуальные консультации и коррекционные занятия. Параллельно составляются рекомендации для родителей и педагогов-предметников. Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы родители и педагоги могли их использовать в качестве памятки. При отсутствии возможности оказать выпускнику помощь в учреждении образования, педагог-психолог направляет его к соответствующим специалистам.

Рекомендации старшеклассникам:

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к

экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

3. Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

4. Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.

5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.

6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекomпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и др.

9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это

время нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте – сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Рекомендации для родителей и педагогов по стратегиям работы с детьми группы риска. Краткая психологическая характеристика перфекционистов и отличников

- Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью.

- Если они выполняют задание, то стремятся сделать это лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал.

- Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Всё, что они делают, должно быть замечено и соответствующим образом (естественно, высоко) оценено.

- Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.

- Для того чтобы чувствовать себя хорошо, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще. Им недостаточно выполнить минимально необходимый объём заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.

- На экзамене возможный камень преткновения для них – необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Стратегии поддержки

- Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания.

- Во время экзамена перфекционисту нужно помочь распределить время. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» – и помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

Психологическая поддержка выпускников – это один из важнейших факторов, определяющих успешность преодоления ими предстоящих испытаний. Существуют разные способы поддержки ребенка. Одни из них делают молодых людей зависимыми, другие – сильными и самостоятельными. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон, ресурсов ребенка. На формирование подлинной поддержки значимыми взрослыми: педагогами и родителями – должна быть направлена психопрофилактическая и методическая деятельность психолога, осуществляемая на методических семинарах для педагогов, классных часах, индивидуальных и групповых консультациях – для родителей.