

Тревожность – это поток чувств, сфокусированных на страхе: что – то плохое должно случиться. Это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди. Если человек не только накануне экзамена, но даже при мысли о нем испытывает состояние страха, неуверенности в себе и тревоги, то это состояние называется экзаменационная или тестовая тревожность.



Причины неблагоприятного состояния учащихся:

- стрессогенные технологии проведения урока и оценивание знаний обучающихся,
- напряженная атмосфера в семье, в кругу друзей, сверстников.

Умейте распознавать признаки стресса, чтобы этот процесс можно было остановить и использовать все возможности для сопротивления его вредному воздействию.

Вот некоторые признаки стрессового напряжения:

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Ухудшение памяти, внимания.
3. Слишком часто возникает чувство усталости.
4. Мысли часто «улетучиваются».
5. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
6. Повышенная возбудимость и раздражительность.
7. Появление агрессивности, конфликтности.
8. Проявление нетерпеливости, нервозности.
9. Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы).
10. Потеря чувства юмора.
11. Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерял вкус к еде).
12. Отрицательное отношение к жизни.

Стресс – динамический процесс последовательного развития различных изменений в организме при остром или хроническом экстремальном воздействии.

Преодоление стресса

- Необходимо делиться своими эмоциональными переживаниями.
- Периодически переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать.
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавать напряжения во взаимоотношениях и не угрожать.
- Поддерживать ребенка в момент его неуверенности в своих силах.
- Развивать навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.

Основные направления в подготовке к экзаменам:

- Организация режима и условий подготовки.
- Особенности правильного питания.
- Тренировка сдачи экзамена.
- Психологический настрой.

Психологический настрой:

- Осознание ребенком, от чего же зависит успешность в том или ином начинании.
- Представление возможных стратегий выбора.
- Способствование повышению уверенности в своих силах.
- Укрепление чувства собственного достоинства: научиться выявлять область, в которой требуется помощь других людей, и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства.

Существуют несколько важных правил для родителей выпускников:

- Внимательно относитесь к рекомендациям учителей!
- Экзамен – это серьезно, но не страшно!
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, витамины.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Нередко нервозность нагнетают родители выпускников.

Совет для родителей - раз уж экзамен неизбежен, постарайтесь не накручивать ребёнка и не нагнетайте ситуацию.

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области

«Центр «ДАР»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ



г. Реж, ул.О.Кошевого, 17

Тел. 8(34364)3-36-04

2020 г.