

Профилактика экзаменационной тревожности

Как-то ученики попросили Учителя представить следующую ситуацию:

*он находится на краю обрыва, а внизу за спиной — пропасть, справа -
разъяренный тигр, слева - кобра, впереди - отвесная скала...*

*Что он будет делать в этом случае? Ответ мудрого учителя был
неожиданным, но резонным: а зачем я там окажусь?*

Восточная притча

Экзамен - это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающихся в школе и их дальнейшую судьбу.

Исследования и наблюдения показывают, что экзаменационная тревожность занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников. А с введением Государственной итоговой аттестации ситуация ещё больше усугубилась.

Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроя школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, **тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников.**

1. Приспособление к окружающей среде.

Мощным источником стресса для школьников, сдающих ГИА, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги - члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. *Цель этой встречи* - демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и их поддержке в предстоящем испытании.

2. Переименование.

Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

3. Разговор с самим собой.

Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы *снизить тревожность учащихся* по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае

нужно будет сделать, каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить.

4. Систематическая десенсилизация.

Этот метод разработан Йозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- встать утром и выслушать мамины указания;
- сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене;
- поездка на место проведения экзамена;
- рассаживание по местам;
- получение тестовых бланков;
- заполнение бланков - титульных листов;
- решение заданий и т.д.

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит 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.

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека. Человек либо теряет способность к деятельности, либо эта деятельность становится хаотичной. В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдается:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Все это, конечно же, не способствует продуктивной подготовке к испытаниям и очень мешает во время экзаменов.

Как в этот непростой период сохранить работоспособность, уверенность в себе, как поддержать хорошую физическую и психологическую форму?

Во-первых, способствовать успешной подготовке к экзаменам будет правильно организованный режим дня.

Планируя свой рабочий день, необходимо учитывать особенности своего организма, например, кто вы — «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально загрузить наиболее продуктивное время учебной работой. Но помните, что после 2–3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30–40 минут. Полезно это время потратить на занятия спортом, погулять на свежем воздухе. Известно, что чередование умственной и физической нагрузки — это профилактика усталости. Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора — не более.

Правильное питание — это тоже одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню рыбу, мясо, молочные продукты, грецкие орехи, овощи, фрукты, шоколад. Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.

Поддерживать работоспособность на должном уровне вам помогут следующие правила:

1. Чередование умственного и физического труда.

2. Выполнение физических упражнений, среди которых предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, т. к. это способствует притоку крови к клеткам мозга.

Выполнение несложной зарядки для глаз через каждые 20–30 минут занятий. Чтобы глаза отдохнули, выполните два любых упражнения:

- посмотрите попеременно вверх–вниз (25 секунд), влево–вправо (15 секунд);
- напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуйте квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

3. Минимум телевизионных передач!

Во-вторых, обратите внимание на организацию своего рабочего места. Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке. Разместите на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

И, наконец, составьте план занятий, определите для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить. Читая учебник, выделяйте главные мысли. Научитесь составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос. Повторяйте материал по вопросам. Работая над учебным материалом, учитывайте основные закономерности запоминания:

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

3. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

4. Если работаете с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

5. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Насыщать свой ум знаниями — значит развивать мышление. Поэтому при подготовке к экзаменам стоит учесть советы психолога по развитию мышления:

1. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам: «Почему?» и «Как?». Учитесь ставить вопросы и искать ответы на них.

4. Научитесь разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать их между собой — необходимое свойство мышления.

7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ того, что не до конца понимаете сами.