

«Психологическая помощь родителям выпускников в период подготовки к экзаменам»

Начать беседу я бы хотела с интересного, может быть, несколько комичного высказывания – эпитафия Жоржа Элгози, которое понравилось мне тем, что бьет в точку своей, на первый взгляд, простой ясностью и соответствием действительности.

Экзамен – это единственная возможность что-то узнать, предоставляемая на несколько дней.

Наверняка, каждый из вас очень переживает за своего ребенка уже сейчас, наверное, даже больше, чем сам ребенок.

Каждый родитель задается множеством вопросов: как помочь ребенку подготовиться к экзаменам, как облегчить предэкзаменационный период, как самый стрессовый для выпускников, как самому родителю быть при этом быть готовым к данному испытанию?

Прежде все всего необходимо иметь некоторые теоретические аспекты данной темы. Ключевой проблемой является наличие стрессового состояния в экзаменационный период. Поэтому следует рассмотреть понятие стресса и его воздействие на школьника более подробно.

Следующим этапом в решении данного вопроса может быть овладение практическими приемами, техниками и навыками в борьбе со стрессом. И, наконец, соблюдение необходимых психологических рекомендаций по оказанию помощи ребенку перед экзаменом – как закрепляющий этап.

ЭКЗАМЕН – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только при нагрузке, но и при ее отсутствии. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью или тревожностью.

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

3 фазы реагирования на стресс:

- реакция – тревоги (головные боли, учащенное дыхание, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, беспокойство и т.д.);

- реакция – сопротивление (поддержка усилий, которые предпринимаются ребенком);
- реакция – истощения (после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению).

Признаки стрессового напряжения:

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то
2. Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека)
3. Ухудшение памяти, внимания.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь, быстрая ходьба
6. Мысли часто «улетучиваются»
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
8. Повышенная возбудимость и раздражительность
9. Появление агрессивности, конфликтности
10. Проявление нетерпеливости, нервозности
11. Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы)
12. Потеря чувства юмора
13. Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
14. Появление чувства душевного опустошения
15. Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерян вкус к еде)
16. Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность
17. Отрицательное отношение к жизни

Стресс – динамический процесс последовательного развития различных изменений в организме при остром или хроническом экстремальном воздействии. (Г. Селье (1992 г.))

Реакция организма на стресс

Организм человека реагирует на стресс биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией. Факторы, вызывающие стресс (стрессоры), различны, но они запускают в организме одинаковые по сути биологические процессы. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулся человек. Важна лишь интенсивность и продолжительность необходимой перестройки организма (адаптации)

Механизм возникновения стресса

В коре головного мозга формируется интенсивный стойкий очаг возбуждения – доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма. Затем развивается «цепная реакция», которая готовит организм к интенсивной мышечной нагрузке. Гипофиз в кровь выбрасывает большую порцию

адренокортикотропного гормона, который вызывает усиление образования в надпочечниках адреналина и других физиологически активных веществ (гормонов стресса) Под их воздействием сердце начинает биться чаще и сильнее, повышается кровяное давление, учащается дыхание, изменяется водно-солевой баланс крови, в крови повышается содержание сахара и лейкоцитов. Ускоряются все биохимические реакции, повышается энергетический потенциал. Организм готов к взрывным действиям, к тому, чтобы сражаться с врагом или убежать от него.

Факторы, влияющие на эмоциональное состояние обучающихся

- неблагоприятная атмосфера в семье
- неблагоприятная школьная среда

Стресс играет существенную роль в повышении кровяного давления, возникновении сердечных приступов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, различных типов душевных расстройств. Любая активность приводит в движение механизмы стресса. Поэтому избежать его может тот, кто ничего не делает. Необходимо определять для себя оптимальный уровень стресса. Нужно уметь отдыхать, снимать нервное напряжение, учиться рациональному решению конфликтов, разумному планированию своей деятельности. Во время сдачи экзаменов, родители должны оказывать поддержку, а не психологическое давление.

Причины неблагополучия здоровья учащихся

- стрессогенные технологии проведения урока и оценивание знания обучающихся
- недостаток физической активности учащихся
- перегруженность учебных программ
- неправильная организация питания обучающихся в школе
- напряженная атмосфера в семье, в кругу друзей, сверстников

1. Основные направления в подготовке к экзаменам:

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

2. 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

3. Преодоление стресса.

- Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.
- 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 создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

4. «Скорая помощь в стрессовых ситуациях»

- дыхание: через глубокий вдох задержать дыхание на пике вдоха и сделать медленный выдох
- минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела, распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным выдохом
- необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится рядом
- перед экзаменом использовать аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях, Спокойно»
- если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и постараться включиться в какую-либо активную деятельность (физический труд)
- прослушивание трансовой музыки способствует локальной концентрации, которая рефлексивно вызывает мышечное расслабление.

Дополнительный источник:

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями