Почему мы боимся экзаменов

Мини лекция для учащихся 9 класса.

(К проблеме профилактики экзаменационного стресса).

 Термином «тревожность» обозначают индивидуальную особенность психики человека, заключающуюся в его склонности проявлять беспокойство при возникновении самых разных жизненных ситуаций, в том числе и таких, которые даже и не предрасполагают к этому.

 Но стоит иметь в виду, что тревога и тревожность являются разными терминами. Если первое понятие означает лишь эпизодическое проявление волнения и беспокойства человека, то второе представляет собой устойчивое эмоциональное состояние человека. Тревожность не связывают с определенной ситуацией. Она проявляется практически всегда. Подобное состояние сопровождает человека при выполнении им любого вида деятельности.

Тревожность – ярчайший признак школьной дезадаптации ребенка, и отрицательно влияет на все сферы его жизни. Особенно ярко проявляется тревожность у школьников выпускных классов.

 Тревожность делает человека беспомощными. Тревожные люди обычно очень требовательны к себе, а вот самооценка у них находится на низком уровне. Подростки школьники считают, что они хуже других буквально во всем, что они самые неуклюжие, ненужные и некрасивые среди своих сверстников. Именно поэтому им так важно одобрение и поощрение.

У тревожных школьников часто наблюдаются соматические проблемы в виде головокружений и болей в животе, спазмов в горле, затруднении поверхностного дыхания

и проч. При проявлении негативных эмоций они часто жалуются на ком в горле, сухость во рту, учащенное сердцебиение и слабость в ногах.

 Причины школьной тревожности могут быть самые разные, это и

-генетически обусловленные свойства головного мозга;

-школьная дезадаптация;

- особенности воспитания и психологический климат в семье;

- завышенные требования родителей к ребенку;

- система обучения и отчетности;

-структура школьного учебного года, с множеством проверочных работ и пробных экзаменов;

Некоторую роль играет и личный перфекционизм обучающегося.

Также на период обучения в 9 классе приходится кризис подросткового возраста. Необходимость сдачи первых в жизни экзаменов меняет социальную и роль подростка.

Поскольку выпускников более всего тревожит необходимость сдачи предстоящих экзаменов, то особое место в коррекции их тревожности занимает разработка рекомендаций, связанных с подготовкой к ГИА.

ПЕРВОЕ: нужно понять, почему мы боимся экзаменов

Есть множество причин, по которым люди испытывают волнение перед тестами, контрольными и экзаменами. Самая распространенная - страх перед будущим. От результата напрямую зависит его жизнь и дальнейшая учебная деятельность.

Еще одна - боязнь осуждения или страх “быть хуже, чем остальные”. Наверняка и вы не раз сталкивались с подобным, например, когда хорошо готовились к итоговой контрольной просто потому, что иначе вас отругали бы родители или потому, что “у Васи-то всегда пятерки, не то, что у тебя”.

Помимо всего, тревога, страх и волнение перед экзаменом усиливаются от длительного ожидания, бессонных ночей в попытке в сжатые сроки выучить весь материал за семестр или даже год.

**Как бороться с причиной страха**

Первое, что нужно сделать - осознать и проработать причину страха. Необходимо понять, что каждый из перечисленных выше подходов неверный и деструктивный.

К примеру, страх перед осуждением или боязнь почувствовать себя неудачником не только мешает спокойно сдавать тесты и контрольные, но и в целом портит жизнь. Достичь успеха, вечно оглядываясь на мнение других людей, невозможно. Только поняв, что вы сами себе хозяин и что мнение окружающих далеко не всегда нужно учитывать, можно перестать испытывать такой сильный стресс перед экзаменами. Вполне возможно, что для того, чтобы прочувствовать это, вам потребуется много времени, и, возможно, консультация психолога.

Страх перед будущим проработать тоже достаточно трудно, ведь он так или иначе есть у любого человека и чаще всего затрагивает не только учебную деятельность. Однако можно попробовать снизить его уровень, так, например, многие выпускники еще больше подпитывают свой страх мыслями о том, что в случае провала они никуда не поступят (а парням – выпускникам 11 классов еще и армия «светит»).

В таких ситуациях можно попробовать найти дополнительные варианты для собственного успокоения - например, поговорить с родителями насчет возможности обучения на платной основе, или заранее настроить себя на участие в олимпиадах.

*В этом случае каждый раз, когда вы будете думать о возможности своего провала, вспоминайте, что есть запасные варианты, и с неудачей на ОГЭ жизнь не закончится. Вполне возможно, что с таким подходом эти дополнительные варианты вам даже не понадобятся.*

Небольшая тревожность перед важным событием совсем не является чем-то плохим - даже наоборот. Наш организм реагирует так, потому что пытается подстроиться под стрессовую окружающую ситуацию, “мобилизовать” все свои ресурсы и сконцентрироваться на решении текущих задач.

Но чаще всего, особенно когда стресс мотивирован не только самим экзаменом (например, в случае перфекционизма или страха упасть в грязь лицом), срабатывает защитный механизм, и в голове у человека мелькает лишь одна мысль: надо бежать! Так организм старается защититься от негативного воздействия окружающей среды и дать сигнал тревоги.

**Как преодолеть волнение перед экзаменом: рекомендаци**

1. Выспаться

Правильный сон не только чрезвычайно важен для здоровья, но и отчасти помогает справиться со стрессом. Нехватка сна, напротив, может сделать человека только раздражительнее и менее сосредоточенным, поэтому

пренебрегать режимом дня не стоит. Если заснуть самостоятельно не получается, можно попробовать пить на ночь теплый травяной чай и откладывать телефон и прочие гаджеты хотя бы за час до отбоя.

Многие учащиеся стараются выучить как можно больше в ночь перед экзаменом, лишая себя возможности нормально отдохнуть, что совершенно неправильно. В таком случае студент не только не сможет запомнить новую информацию, но еще и не вспомнит уже изученную из-за рассеянности и низкой концентрации, вызванной отсутствием сна.

2. Начать готовиться заранее

Чаще всего - в особенности в вузах - учащиеся пытаются выучить как можно больше материала в короткие сроки. Подготовиться к экзамену по высшей математике или истории искусства за пару-тройку дней уже ни для кого не кажется непосильной задачей.

Однако при таком подходе у студентов не только возрастает уровень стресса, но еще и ничего не укладывается в голове. Возможно, такая стратегия сработает с предметами, которые нужно просто сдать и забыть, но если у вас есть намерение сохранить учебный материал в памяти подольше, придется начать подготовку заранее.

3. Освоить приемы саморегуляции

-*Визуализация*

Многие студенты признаются, что этот метод действительно помогает чувствовать себя увереннее и спокойнее на экзамене.

Заключается он вот в чем: чтобы снизить уровень тревоги, нужно представить себя, входящим в аудиторию, выбирающим билет, уверенно отвечающим.

*Визуализировать нужно максимально четко, чтобы воссоздать ощущение реальности экзамена. “Проиграв” экзамен у себя в голове, вы поймете, что в этой ситуации нет совершенно ничего страшного, а также заранее морально к ней подготовитесь.*

-*Фиксация своих страхов.*

Исследование, проведенное чикагскими учеными, показало, что записывание страхов помогает снизить уровень тревоги и успокоиться непосредственно перед экзаменом. За десять-пятнадцать минут до теста нужно записать все негативные мысли, которые в данный момент приходят в голову - худшие сценарии развития событий, переживания и так далее.

Ученые провели эксперимент, в результате которого оказалось, что студенты, использующие этот метод, лучше справляются с тестами и чувствуют себя спокойнее во время тестирования. Этому есть логичное объяснение: во время сильного стресса подобные мысли занимают кратковременную память - однако именно она требуется для написания экзаменов.

-*Дыхательные техники*

Чтобы справиться с нарастающей паникой, можно научиться дыхательным техникам. Спокойное, размеренное дыхание успокаивает нервную систему и помогает сконцентрироваться на окружающей обстановке, а не на своих чувствах и волнениях, которые часто отвлекают от учебного процесса.

Несмотря на то, что этот метод часто недооценивают, им пользуются даже люди с паническими атаками, чтобы быстрее привести себя в чувства.

-*Мир вокруг меня*

Еще один совет: если тревога становится всеобъемлющей, и вы не можете думать ни о чем другом, попробуйте “прочувствовать” мир вокруг себя - например, сконцентрировать внимание на каком-то предмете в классе или взяться рукой за край стула. Это вернет вам ощущение реальности происходящего и поможет быстрее успокоиться.

Однако если тревожность охватывает вас практически во время каждого небольшого теста, ее симптомы мешают жить, а справиться с ней никак не получается - необходимо обратиться к врачу-специалисту.

Литература:

1. <https://matzpen.ru/>
2. <https://rosuchebnik.ru/>
3. <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-spravitsya>