**Экзаменационный стресс**

**Памятка для учителей**

Стресс - состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях (как в повседневной жизни, так и в специфических обстоятельствах, например во время космического полёта). Понятие С. было введено канадским физиологом Г. [Селье](http://slovari.yandex.ru/~%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%91%D0%A1%D0%AD/%D0%A1%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B5%20%D0%93%D0%B0%D0%BD%D1%81/) (1936) при описании [адаптационного синдрома](http://slovari.yandex.ru/~%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%91%D0%A1%D0%AD/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC/). С. может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность, вплоть до её полной дезорганизации, что ставит задачу изучения адаптации человека к сложным (т. н. экстремальным) условиям, а также прогнозирования его поведения, особенно в подобных условиях (см. [Адаптация физиологическая](http://slovari.yandex.ru/~%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%91%D0%A1%D0%AD/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F/)).Экзаменационный стресс, имеющий в качестве основного стрессора собственные эмоции человека.

**Симптомы экзаменационного стресса**

Рассмотрим типичные симптомы экзаменационного стресса, которые могут быть отнесены к одной из четырех групп:

1. Физиологические симптомы
2. усиление кожной сыпи;
3. головные боли;
4. тошнота;
5. диарея;
6. мышечное напряжение;
7. углубление и учащение дыхания;
8. учащенный пульс;
9. перепады артериального давления.
10. Эмоциональные симптомы
11. чувство общего недомогания;
12. растерянность;
13. паника;
14. страх;
15. неуверенность;
16. тревога;
17. депрессия;
18. подавленность;
19. раздражительность.
20. Когнитивные симптомы
21. чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
22. неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
23. воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из ВУЗа, лишение стипендии и т.п.);
24. кошмарные сновидения;
25. ухудшение памяти;
26. снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.
27. Поведенческие симптомы
28. стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
29. избегание любых напоминаний об экзаменах;
30. уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период;
31. вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
32. увеличение употребления кофеина и алкоголя;
33. ухудшение сна и ухудшение аппетита.

**Профилактика экзаменационного стресса**

Причин экзаменационного стресса несколько: интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, также нарушения режима сна и отдыха.

Но главный фактор, провоцирующий возникновении экзаменационного стресса, – это отрицательные переживания. Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

Смотрите на все в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

Рассмотрим варианты профилактики экзаменационного стресса, представленные в психологической науке:

**Профилактика экзаменационного стресса в образовательных учреждениях**

1. Обеспечение максимальной «прозрачности» экзаменационной процедуры. Экзаменующиеся должны быть заблаговременно ознакомлены с формулировками экзаменационных вопросов, задач, тестовых заданий, временем, отводимым на подготовку и сдачу экзамена, критериями оценок, итогами предыдущих экзаменов и типовыми ошибками на них. Целесообразной, как с педагогической так и с психогигиенической точки зрения следует считать организацию предварительных (репетиционных экзаменов).
2. Учет состояния здоровья и психологических особенностей экзаменующихся при подготовке к экзаменам.
3. Психологическая и психогигиеническая подготовка экзаменующихся. Заблаговременное обучение их приемам мнемотехники, аутотренинга, рациональному поведению в стрессовой ситуации, правильному построению режима занятий и питания в период подготовки.
4. Включение вопросов по психогигиене экзаменов в программы подготовки педагогов, учащихся и родителей, создание пособий по данному вопросу.

**Профилактика экзаменационного стресса в семейных условиях**

1. Помощь в правильном планировании времени, отведенного на подготовку к экзамену.
2. Помощь в распределении тем для изучения по дням. Начать стоит с самых сложных, плохо усвоенных или подзабытых тем. Последний день перед экзаменом не должен быть напряженным, необходимо оставить его для повторения. Взрослый может подсказать ребенку приемы рациональной работы с учебником, как правильно вести опорный конспект. При желании родители могут принимать участие в подготовке: например, попросить коротко разъяснить какую-то тему или пересказать главу учебника. Эта "репетиция" поможет ему снять напряжение, покажет, что на самом деле он готов к экзамену.
3. Во время подготовки очень важно соблюдать режим дня. Известно, что головной мозг способен интенсивно работать в среднем 8-9 часов в день, хотя бывают и исключения. Каждые 45-50 минут работы необходимо устраивать 10-15-минутный перерыв, во время которого надо подвигаться, выполнить какую-то несложную домашнюю работу, потанцевать и т.п. Небольшие прогулки гигиенисты советуют проводить не меньше двух раз в день. Можно просто походить, а можно поиграть в спортивные игры, покататься на велосипеде, роликовых коньках - организм должен "проветриться".
4. Полезно готовиться к экзамену в паре, пересказывая друг другу пройденный материал. Трудные формулы, определения, сложно запоминаемые даты стоит написать на листах бумаги и развесить по стенам комнаты, где занимается ученик.
5. Если ребенок привык заниматься поздно вечером и ночью, и это не наносит особого ущерба его здоровью, ломать стереотип не стоит - перестройка может оказаться затратнее. Но все же ночью полезнее для здоровья спать - сон должен быть не менее 8 часов.
6. Важно во время экзаменов обеспечить полноценный рацион ребенка, включающий в себя: белки (мясо и особенно рыба, молочные продукты), витамины (свежие овощи и фрукты, зелень, соки). Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи, но важно, чтобы они были свежеприготовленными и аппетитными на вид. Чипсы, сладости, газированные напитки лучше исключить (и не только во время подготовки к экзаменам!) - ничего, кроме вреда здоровью, они не приносят. Стресс помогают снять шоколад, орехи, бананы, клубника.
7. Родители вместе с ребенком и учителем должны просчитать возможные варианты развития событий, подготовить альтернативные пути достижения ребенком поставленной цели, при условии недостаточно хороший результатов при сдаче экзамена.