Характеристика экзаменационных трудностей выпускников школы

Чрезвычайно большим напряжением организма школьников отмечен период подготовки и сдачи экзаменов. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушения режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость растущего организма.. Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Экзаменационный стресс- это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Для большинства учащихся экзамен своеобразная критическая ситуация, которая определяет их положение в школе и дальнейшую судьбу.

Рассмотрим характерные и возможные особенности проявления экзаменационных неблагополучных реакций организма.

Установлено, что при появлении экзаменационной тревожности снижается интеллектуальная активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека, он либо теряет способность к деятельности (сниженный уровень) либо эта деятельность становится хаотичной (высокий уровень).

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:
• нарушение ориентации (в информационном и пространственном поле), понижение точности движений;
• снижение контрольных функций (процессы внимания и памяти резко теряют свою продуктивность, уровень уверенности в себе (17% школьников этого года отметили это обстоятельство, как трудность в результативности экзамена), своей компетенции, знаниях снижается);
• обострение оборонительных реакций (проявляются раздражительность, обидчивость, негативизм, проявляется яркая потребность игнорировать или противостоять советам и рекомендациям – 13% учащихся отметили у себя это явления);
• понижение волевых функций (выпускники называют это ленью (47% опрошенных выпускников нашей школы имеют данную причину, мешающую сдаче экзамена, неспособность и нежелание заставить себя наметить план подготовки и следовать ему, преодолевать трудности).

Таким образом, тревожность, способствует возникновению в неблагоприятных ситуациях реакций, проявляющихся в ощущении внутренней напряженности, неопреде-

ленной угрозы, затрудняющих принятие решений и в большей или меньшей степени дезорганизующих поведение.

Крайне необходима психологическая поддержка выпускника и дома родителями и в школе. Как показали исследования, наибольшая вероятность возникновения нервно-психических расстройств и обострение соматических заболеваний отмечается у школьников II и III групп здоровья. Для них экзамен представляет мощный стрессовый фактор, который в большинстве случаев сказывается отрицательным образом на состоянии здоровья.

В целях профилактики экзаменационного стресса проводятся следующие мероприятия:

1. Информационно – просветительские занятия: «Что такое экзаменационный стресс?», «Как избежать экзаменационного стресса».
2. Знакомство с путями и способами снятия нервно-психического напряжения (презентация тренинговые игры и упражнения).

Исследования на определения уровня тревожности наших школьников, сдающих экзамены в этом году показали, что 34% учащихся имеют низкий уровень и 21% выпускников - высокий уровень ситуативной тревожности.

Слишком высокая или слишком низкая тревога ухудшает результативность деятельности. Существует оптимальный уровень тревожности, которую должен испытывать учащийся для достижения наилучших результатов.

У учащихся с высоким/низким уровнем тревоги во время экзаменов происходит ослабление адаптационно-приспособительных механизмов, поэтому они представляют собой потенциально невротическую группу в состоянии предболезни.

Именно с этой группой старшеклассников проводились практические тренинговые игры и упражнения по знакомству со способами снятия нервно – психического напряжения.

Советы родителям:

Как помочь своему ребёнку в подготовке к экзаменам

1. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
6. Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
7. Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
8. Не нагнетать обстановку.
9. Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.