

«Экзамены не за горами»

Учащиеся 9-11 классов размышляют о том, какими психологическими и физиологическими неприятностями может сопровождаться подготовка к экзамену, и дают свои советы.

«Первым, конечно, будет стресс, который ведет к нервозности, набору/потере веса, излишней панике и потере концентрации. В первую очередь надо постараться собраться и поверить в свои силы, самомотивировать себя. Также надо больше концентрироваться на нужном материале и очищать голову от лишних мыслей. Надо постараться создать благоприятную обстановку, **избавившись от лишних раздражителей**. Еще один совет: нужно правильно расставлять приоритеты и планировать время. Как утверждает парапсихология, мысли материальны. Следовательно, лучше не допустить мыслей о том, что «вот я не справлюсь и всё....» Нет, ведь всегда есть варианты и решения. И никогда не принимайте успокоительное перед экзаменом, они затормаживают мозговую активность, а все эмоции – это мотиваторы. Также может стать **проблема пофигизма** и самоуверенности. В данном случае нужно постараться здраво рассуждать о своих способностях, возможностях и будущих планах».

«Первое, что я хотела бы отметить – это страх. **Страх запугивает здравый смысл** взрослого человека, а ребенка уж тем более. Из-за чего же этот страх? В первую очередь, нагнетание со стороны родителей и учителей. Ребенок начинает теряться в своих эмоциях, больше переживает и нагоняет на себя совершенно ненужные вещи. Помимо страха главной «неприятностью» является лень, апатия и самоуверенность (которая проходит после первых пробных экзаменов). Для того, чтобы избежать всего этого и успешно сдать экзамены, **нужно взять себя в руки** и помнить, что экзамены – всего лишь тест, проверяющий твои знания. Поговорить с родителями и дать им понять, что у вас все под контролем. **Ведь они не меньше вас переживают».**

«Слезы, переживание, истерика.

Слезы – необходимо окружить человека надежной поддержкой на время экзамена.

Переживания (неуверенность) – человеку необходима не только поддержка со стороны, но также **подтверждение своих знаний** на практике, т.е. прорешивание разных тестов и задач на высокие баллы.

Истерика – человеку необходимо предоставить **моральную поддержку** и обеспечить зону комфорта для нормального отдыха».

«Подготовка к экзамену сопровождается серьезными стрессовыми моментами для организма. В таких случаях подготовка может привести к психическим расстройствам, апатии, депрессии, бессоннице, несовпадению результатов с ожидаемыми.

Лучше всего настроить себя на положительный лад, подготовку начать заранее и именно не заучивать наизусть, а понимать содержание материала. За день до экзамена лучше не волноваться и думать, что не так уж все и плохо, все получится и сдашь экзамен на «5». Главное – это настрой и мотивация. Не ссориться с близкими накануне экзамена (**да и вообще**), посмотреть хороший фильм или почитать интересную книгу».

«Экзамены для ребенка, подростка, взрослого человека всегда стресс. Это волнение, напряжение, внутренний моральный дискомфорт. Подготовка к экзамену всегда сопровождается повышенной тревожностью и чувствительностью. Часто, готовясь к экзаменам, нарушается сон, аппетит, распорядок дня. Сложно быть в тонусе в такой обстановке, поэтому многим знакомы ситуации бодрствования по несколько суток, питание лишь быстрыми закусками, не требующие много времени и сил на приготовление. Человек погружен в подготовку, он сбивается с ритма, теряет во времени. Есть множество способов и советов как справиться со стрессом перед экзаменом. Во-первых, и в главных то, на что не обращают внимание многие – это то, что не стоит откладывать все на последний день. Если ты опомнился за неделю до экзамена, то вряд ли ты сможешь качественно подготовиться, не сбившись с режима, сохраняя хорошее настроение и бодрый настрой. К экзаменам **нужно готовиться заранее**, планируя и выделяя 2-3 часа в день на подготовку. Так твой мозг сможет отложить эти знания в долгую память, и ты сможешь спокойно выучить большой объем информации, не забыв и не перепутав что-то. Дозированная

подготовка – ключевой способ для всех. Также, не стоит забывать и о распорядке дня. Просыпаться и засыпать вовремя, выделять достаточное количество времени для питания, отдыха, прогулок, выполнения других обязанностей. Здоровый сон, питание, полноценный отдых благоприятно скажется на твоём самочувствии, эмоциональном и психическом состоянии».

«Человек может сильно нервничать, **терзать себя мыслями** «Сдам я его или нет». Из-за этого может появиться агрессия, произойти нервный срыв, можно даже загреметь в псих.больницу. Может появиться физическая и моральная усталость, апатия. Первое правило, это, конечно, не бояться, никто **там никого не убивает**, а задания даже легче, чем в пробниках. Важно понимать, что если не сдашь, то ничего страшного не произойдет, будет еще целый год для подготовки. Нужно побольше отдыхать и не придавать значения словам «Вот не сдашь, пойдешь дворником работать».

«У человека, готовящегося к экзамену, достаточно много трудностей. Страдают прежде всего нервные клетки, а от этого наступают физиологические неприятности, такие как головокружение, тошнота, слабость, нежелание что-то делать, нервный тик, внутренняя тряска и так далее. Стоит начать поддерживать свой организм: пить витамины, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, соблюдать режим сна, больше радовать себя мелочами, питаться правильно и тогда **организм хотя бы физически будет готов**».

«Самая первая и самая сложная неприятность – это лень. Все знают, что подготовка к экзамену требует много усилий и времени. И когда ребенок понимает, что подготовка – это занятие сложное, он начинает ее оттягивать до тех пор, пока это возможно, а в итоге просто не успевает нормально подготовиться. Почему оттягивают? Потому что неправильно расставлены приоритеты. Вот и решение проблемы – учителям и родителям мотивировать ученика на обучение. Они должны показать ребенку насколько это важно. До него должно «дойти» и чем раньше - тем лучше. Ребенок **не может сделать это сам, если не приучен**. К тому же возникают новые обстоятельства, влияющие на него (период взросления). Это можно назвать второй проблемой. В этом возрасте человек более подвержен эмоциональным стрессам. Ему сложно сконцентрироваться на учебе, если есть вещи, волнующие его больше. Как следует решать эту проблему? Так как именно в этот период рождается конфликт «отцов и детей», то, скорее всего, ребенку будет сложно доверять свои секреты и проблемы родителям. Не плохой идеей будет обратиться к психологу и пройти хотя бы одну консультацию. **В этом случае ребенок будет чувствовать поддержку и сможет выровнять свое эмоциональное состояние**. Также психологической чертой я считаю учение ребенка самостоятельно учиться. Под «учиться» я понимаю умение планировать свое время, умение находить нужную информацию и ресурсы для обучения, умение концентрироваться и выделять самое нужное из заданий. Эти навыки можно поставить в одну строку, так как они могут быть развиты с детства, и если ребенок приучен к одному, то быстро научится и другому. Я считаю это задачей родителей. Если они не научили ребенка этому с детства, то ему придется делать это самому и с меньшей продуктивностью. Ну и последнее, нужно помнить о своем здоровье. Часто в старших классах у ребенка появляется недосып, неправильная система питания или малоподвижный образ жизни. Если ребенок хорошо сдать экзамен и быстро к нему подготовиться, то ему следует исправить эти факторы».

«Экзамен и подготовка к нему – это очень большой стресс для человека, но в особенности – для подростка. **Неустойчивая психика, неблагоприятный гормональный фон – не лучшие условия для подготовки, не так ли?** Будучи в подобном состоянии, ребенок может испытывать постоянную усталость, впадать в состояние прокрастинации, даже впасть в депрессию! Однако самое неприятное то, что все эти «прелести» сказываются на ребенке на физиологическом уровне. СХУ, постоянные головные боли, сниженный иммунитет – что только не приходится переживать из-за ночных посиделок за учебниками и пособиями! И все же у каждой проблемы есть решение: для начала – здоровый сон не менее 8-9 часов; сухари, шоколад и газировка, которыми школьники любят перекусить, заменить на фрукты и овощи, чай с лимоном; чтобы информация лучше укладывалась в голову – можно включить на небольшую громкость Моцарта, Бетховена, Чайковского, но ни в коем случае не рок, не металл или другую «тяжелую» музыку».

«Усталость вследствие большого объема работы: нужно дозировать нагрузки и заниматься лучше пару часов в день, чем раз в неделю по 6 часов.

Утомление вследствие недосыпа: установить четкий режим дня. Все должно быть упорядочено и размеренно.

Апатия – важно пытаться удерживать мотивацию. Возможно, **будет нужна помощь родителей**, которые найдут стимул в виде какой-либо покупки. А также не давать себе задумываться о смысле работы, то есть не уходить в себя.

Пропадание аппетита: сделать прием пищи по четкому расписанию. Тогда желудочный сок сам заранее начнет вырабатываться и пробуждать голод.

Боли в спине: нужно сидеть ровно, делать перерывы, специальные физ.упражнения на укрепление спины и поддержание осанки. Можно использовать разогревающую мазь или лежать на спец.подушках с колючками. Спать лучше на ортопедическом матрасе.

Боль в глазах: каждые 20 минут работы делать спец.упражнения для глаз».

*«Подготовка к экзамену – сложный процесс относительно психического состояния ученика. Но этот процесс может нанести вред и физическому здоровью. Дело в том, что волнение заставляет нейроны очень быстро передавать импульсы по всему телу. Это может нанести вред сердцу, привести к истощению и периоду прострации, далее – к унынию, но **если к ученику относятся весьма беспощадно, то это доводит вплоть до депрессии**».*

«Экзамен – всегда стресс для подростков. Нередко можно наблюдать сбои в работе органов. 1. Возможны боли в области головы, поскольку подростки мало спят (судорожно учат материал). 2. Излишнее переедание или отказ от еды могут привести к сбою в работе ЖКТ (заедание стресса или невозможность есть). 3. Проблемы с сердцем в результате сильных переживаний. Чтобы избежать этих неприятностей, необходимо: 1. Рационально соотнести время труда и отдыха (сон не менее 8 часов). 2. Необходимо правильно питаться, употребляя здоровую пищу, содержащую витамины (что улучшить память и внимание). 3. Возможно, следует попросить помощи у родителей, друзей, психологов, которые помогут снять излишнее напряжение. Экзамен – безусловно, важное явление, но **нужно помнить о ценности и незаменимости здоровья**».

«Недосып, нервный срыв, агрессии, падение в обмороки, забывчивость.

*1. Недосып. Из-за постоянной подготовки к экзаменам, чтобы точно быть уверенным, что не завалишь. Постоянные подготовки, репетиторы, вебинары. А еще же домашка в школе + у кого-то дополнительные занятия. Они выматывают ребенка и не оставляют ему шанс на отдых. Из-за чего он уже **ходит как зомби с мешками под глазами**, и чем больше недосып, тем глупее он совершает ошибки.*

2. Из-за недосыпа и волнения появляется агрессия. Ребенок начинает огрызаться на всех, орать, психовать. Потому что все эмоции накапливаются.

*3. И тут уже происходит нервный срыв. Ребенок начинает плакать и даже желать умереть, потому что ему сложно и **он не знает, что ему делать**.*

4. Из-за всего этого накопившегося он просто начинает падать в обмороки. Ибо организм не зная как справляться с таким объемом стресса, просто будет отключаться, дабы остановиться и хоть чуть-чуть привести состояние организма в норму.

*Меры – это больше давать ребенку спать, не грузить в школе, не устраивать скандалы с ним, проводить беседы. **А самое лучшее – отменить экзамен**».*

«Нервное состояние, голод или переедание, несварение, тяжесть в желудке, недосып или бессонница, тошнота, диарея, выпадение волос. На мой взгляд, нужно правильно питаться (5-6 раз в день) и пить много воды, т.к. перед экзаменами затрачивается много энергии ежедневно. Уделять на сон 7-8 часов, не более, для того чтобы высыпаться и чувствовать себя бодрым и свежим. **Равномерно** распределять время на свои дела, не заниматься только умственной, но и физической нагрузкой. Нужно настроить себя, что ты все прекрасно сдашь, справишься со всеми трудностями на долгом, трудном пути. Стоит отвлекать себя походами в кино, в кафе, на прогулки. Гулять особенно важно – свежий воздух, природа. Стоит 1-2 раза в неделю ходить в бассейн или тренажерный зал».

«Подготовка к экзаменам – один из самых сложных периодов в жизни ученика. Она сказывается не только на психоэмоциональном плане, но и физическом:

*Повышенная утомляемость из-за количества информации, частые головные боли от часов за учебниками, эмоциональной неустойчивости вкупе с перепадами настроения, которые также влияют на здоровье ученика, боли в спине и конечностях из-за сидячего положения и, в целом, снижение иммунитета, которое влечет за собой частые простуды и более серьезные болезни. Бороться с такими недугами можно только рациональным распределением времени (**тайм-менеджмент**) и личностных ресурсов, а также своевременным отдыхом, который будет включать в себя занятие каким-либо спортом, хобби ученика и общество друзей/родителей. А также курс витаминов или БАДов, которые назначит врач».*

«Подготовка к экзамену – это длительный процесс, который может сопровождаться следующими физиологическими неприятностями: снижение иммунитета из-за нехватки витаминов или недостаточной физ.активности; развитием на фоне общего тревожного состояния: а) проблем со своевременным питанием, б) синдрома раздраженного кишечника, в) обострения хронических заболеваний и т.д. Высокий уровень тревожности и стрессовое состояние могут обеспечить ребенка высокой утомляемостью, проблемами со сном, концентрацией внимания, распределением сил. В попытке заглушить внутренние переживания, подросток может приобрести **синдром навязчивого действия** (грызть ногти, кусать губы, стучать, щелкать пальцами) или даже обзавестись вредной привычкой (активно/пассивно курить, употреблять тонизирующие напитки, «заедать»). В качестве мер для профилактики и борьбы с физиологическими неприятностями, сопровождающими предэкзаменационный период, следует:

1. Поработать над уровнем самоорганизации, обзавестись блокнотом для распределения доп.времени.
2. Поработать над усидчивостью.
3. Отметить минусы в своем режиме и включить в него, если требуется, дневной сон.
4. Нормализовать питание.
5. Включить занятие спортом для развития стрессоустойчивости.
6. Отдыхать.
7. Отвлекаться, получать позитивные эмоции.
8. Укрепить иммунитет»

Читайте между строк и делайте выводы

Спасибо ребятам за честность, за эмоции, за отличные советы!