



# ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА



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

Подготовка и сдача экзаменов сопряжены с чрезвычайно большим напряжением организма. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость растущего организма.

Во время экзаменов нарушается режим дня: резко сокращается, особенно у девочек, длительность сна, отмечается поздний отход ко сну (24 часа) и ранний подъем (4 – 5 часов утра). Изменяется и профиль сна, он становится поверхностным и беспокойным.

За экзаменационный период отмечается снижение массы тела, повышение или понижение артериального давления. Обостряются многие заболевания кожи. Появление герпеса, угрей и других косметических недостатков или обострение этих состояний во время подготовки к экзаменам может психологически еще более отягощать стрессовую ситуацию.

Эмоциональный стресс характеризуется различными нарушениями вегетативных функций: изменением электрического сопротивления кожи (КГР), ЧСС, АД, сужением и расширением сосудов, изменением скорости, амплитуды и ритма дыхания, температуры кожи, потоотделения, диаметра зрачка, секреции слюны, наблюдаются расстройства пищеварительной системы, сокращение и расслабление сфинктеров, изменяется электрическая активность мозга, химический и гормональный состав крови, слюны, основной обмен.

В большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим учащимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессующий характер.

Уменьшению тревожности учащихся в экзаменационной обстановке способствует их предварительная подготовка, создание ситуаций, моделирующих экзаменационный стресс, и разучивание рациональных форм поведения в напряженных условиях. Для детей с высоким уровнем тревожности целесообразно снижать значимость экзаменационной оценки. И, наконец, для многих школьников отличный психогигиенический эффект могут оказать аутогенная тренировка или ее отдельные компоненты, например, произвольная регуляция дыхания, мышечная релаксация и др.

Универсальным средством снижения эмоционального напряжения в период экзаменов является высокая физическая активность и занятия спортом. Учащиеся, занимающиеся спортом, характеризуются более совершенной адаптацией к экзаменационной обстановке, высокой работоспособностью и минимальным числом отрицательных сдвигов в функциональном состоянии организма, выявляющихся после экзаменов.

Регулярные физические упражнения тренируют и улучшают функционирование тех систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная и др.), которые обычно подвергаются наибольшему напряжению вследствие стрессовой реакции.

Интенсивность нервно-эмоционального напряжения учащихся можно уменьшить и с помощью функциональной музыки.

Во время подготовки к экзаменам режим школьника не должен отходить от обычного распорядка дня, установившегося на протяжении учебного года. Наиболее интенсивные занятия должны приходиться на естественные подъемы работоспособности человеческого организма - до 13 час. и с 16 до 20 час. В 14 – 15 час. необходимо устраивать обед. Остальное время должно отводиться повторению материала, физическим упражнениям и другим формам досуга (посещение музеев, концертов, выставок и др.)

Для повышения устойчивости к воздействию стрессовых факторов в период экзаменов следует обращать особое внимание на характер и качество питания. Рекомендуется хорошо сбалансированный, разнообразный пищевой рацион с относительно высоким содержанием белка. Не позволительно есть на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха. В экзаменационный период целесообразно витаминизировать пищу, акцентируя внимание на аскорбиновой кислоте и витаминах группы В. В это время высока потребность в кальции, так как в условиях стресса в организме может развиваться отрицательный кальциевый баланс.

Все эти рекомендации помогут избежать не только негативных эмоций во время экзаменов, но и проблем со здоровьем.

