

# КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ?

Шадрина Н.С.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Хреновская СОШ №2 им. Левакова, Воронежская область, Бобровский район, с. Хреновое

## Введение

В жизни каждого ученика наступает время, когда заканчивается его беззаботная школьная жизнь и начинается период волнения и стресса. Чаще всего этот период проявляется у выпускников школы задолго до экзаменов. У многих ребят наблюдаются симптомы экзаменационного стресса, такие как:

*физиологические* – бледность или краснота, частые головные боли, дрожь, учащение пульса, сухость во рту, затруднение дыхания, желудочный спазм, расстройство желудка, звон в ушах, холодные или потные руки и ноги, боли в груди, потливость, постоянная усталость, боли в мышцах;

- *когнитивные* – растерянность, частые ошибки, неспособность сосредоточиться на работе, неестественно быстрая или медленная речь, потеря чувства юмора, забывчивость и дезориентация, видение только негативной стороны ситуации, скачущие мысли, чрезмерная самокритика, неприятные воспоминания о неудачах на экзаменах, сравнение своей подготовленности с другими (повышенная самокритика);

- *эмоциональные* – повышенная возбудимость или обидчивость, подавленность, низкая самооценка, избегание других, чувство одиночества, неуверенность, страх, незащищенность;

- *поведенческие* – постоянное ощущение голода или его отсутствие, прокрастинация и уклонение от ответственности, проявление нервозности (хождение взад-вперед, кусание ногтей), стремление заниматься любым другим делом, переключение внимания с предстоящего экзамена / теста на видео-контент в интернете, вовлеченность в тревожные разговоры.

Основная часть

В этот период многие ученики начинают пропускать уроки в школе по состоянию здоровья, что является тревожным сигналом, требующим внимательного изучения. По результатам анкеты «Самооценки психологической готовности к ОГЭ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой), проведенной среди учеников 9 класса, выявилась неоднородная картина готовности к предстоящим испытаниям.

В осведомленности и умелости в процедурных вопросах ОГЭ, большинство учащихся находятся на среднем уровне (48%), что указывает на их достаточное, но не полное понимание формата экзамена. При этом значительная доля учеников (26%) продемонстрировала высокий и средний уровни понимания процедуры ОГЭ, что свидетельствует о хорошем усвоении информации о процедурных аспектах. Это позволяет говорить о наличии прочной базы для успешного прохождения экзаменационной кампании.

Ситуация со способностью к самоорганизации и самоконтролю несколько отличается. Здесь преобладает средний уровень (58%), что может указывать на потенциальные трудности в самостоятельной организации учебного процесса и контроле над собственными действиями. Тем не менее, наличие учеников с высоким (21%) и выше среднего (21%) уровнем в этой категории является позитивным сигналом, демонстрируя учащимся необходимые навыки саморегуляции.

Наиболее критичным аспектом, требующим пристального внимания, является экзаменационная тревожность. Высокий и выше среднего уровни тревожности охватывают более половины учащихся (21% и 32% соответственно). Этот показатель вызывает наибольшее беспокойство, поскольку повышенная тревожность может стать серьезным препятствием для эффективного усвоения материала и успешной сдачи экзамена. В то же время, следует обратить внимание на группу учащихся с низким уровнем тревожности (16%), поскольку их недооценка сложности предстоящего испытания может также иметь негативные последствия.

После первичного анализа результатов с учащимися, показавшими низкую способность к самоорганизации, а также высокий уровень экзаменационной тревожности, была проведена серия индивидуальных работ и консультаций. Целью этих мероприятий стало выявление основных причин стресса и разработка конкретных стратегий их преодоления.

В ходе беседы с учащимися выяснилось, что ключевыми факторами, провоцирующими стресс, являются:

**Неуверенность в знаниях.** Субъективная оценка собственной подготовленности становится источником тревоги для большинства учеников. При этом реальный уровень знаний у многих ребят бывает достаточным для получения положительной оценки или высокого балла, но отсутствие уверенности в своих силах приводит к эмоциональному напряжению, ухудшению самочувствия и, как следствие, к снижению продуктивности.

**Влияние цифровых технологий и социальных сетей.** Постоянная онлайн-доступность и круглосуточная связь формируют так называемый "цифровой стресс". Тревога от необходимости мгновенно отвечать на сообщения и ожидания обратной связи нарушает естественный процесс восстановления организма, ухудшает сон и приводит к эмоциональному дисбалансу. Ночной телефонный ритуал, ассоциируя спальню с активностью, мешает расслаблению. Мозг, постоянно стимулируемый информацией, продолжает работать, затрудняя переход ко сну, что особенно критично во время экзаменов и других важных этапов обучения.

**Высокие требования со стороны родителей.** Родительское беспокойство – еще один значительный фактор стресса для выпускников. Движимые благими намерениями, родители зачастую невольно усиливают напряжение, акцентируя внимание на решающей роли результатов экзаменов в дальнейшей жизни. Их волнение вполне объяснимо: они переживают за будущее своего ребенка и стремятся, опираясь на свой жизненный опыт, направить подготовку в нужное русло. Однако, обеспокоенные родители, сеющие панику, оказывающие чрезмерное давление, излишне контролирующие каждый шаг и предрекающие

неудачи, становятся для выпускника, по сути, деструктивной силой, особенно в день экзамена. Такое поведение может привести к дистрессу – состоянию, когда ученик под воздействием стресса отказывается от использования имеющихся у него ресурсов.

**Предчувствие неблагоприятных событий.** Для большинства учеников и старшеклассников источником стресса становятся размышления о грядущем: о вероятном провале на экзамене, порицании со стороны родителей, потере своего положения в обществе. Они вновь и вновь прокручивают в голове потенциальные негативные сценарии, что лишь усугубляет состояние беспокойства и тревоги, создавая замкнутый круг негативных мыслей.

**Интенсивная умственная нагрузка.** Повторение учебного материала, заучивание, разбор сложных тем – интеллектуальные задачи выполняются одна за другой без достаточного времени на отдых. В результате быстро накапливается усталость, как физическая, так и психологическая, что увеличивает риск эмоционального расстройства и снижает способность к концентрации.

**Повышенная статическая нагрузка.** Ограничение двигательной активности, долгое нахождение в сидячей позе ухудшают общее самочувствие, способствуют чрезмерному мышечному напряжению и болям. Часто у учащегося нет возможности выйти на улицу, не хватает времени на элементарную разминку. Все это негативно сказывается на психологическом состоянии, усиливая чувство дискомфорта и напряженности.

**Нарушение режима сна и питания.** Полностью сфокусировавшись на учебе, молодые люди зачастую забывают о важности здорового образа жизни. Они сидят за учебниками допоздна, едят по ночам, злоупотребляют энергетиками. Наступает гормональный и нейромедиаторный дисбаланс, что закономерно снижает стрессоустойчивость и общую выносливость организма.

В условиях повышенной нагрузки и ответственности, связанных с предстоящими выпускными экзаменами, многие учащиеся сталкиваются с ощутимым уровнем стресса. Этот стресс, будучи естественной реакцией организма на сложные ситуации, может приводить к снижению когнитивных

функций, ухудшению памяти, концентрации внимания и, как следствие, к неудовлетворительным результатам. Было принято решение провести целенаправленную двухмесячную обучающую программу, призванную снизить экзаменационную тревожность. Основной целью программы являлось комплексное воздействие на эмоциональное и когнитивное состояние учащихся, направленное на создание оптимальных условий для успешной и уверенной сдачи экзаменов.

В рамках обучающей программы был реализован многогранный подход, включающий в себя диагностику, теоретические блоки и практические тренинги.

Ключевыми задачами стали:

1. *Обучение техникам саморегуляции и снижения тревожности*
2. *Диагностика эмоционального состояния и отношения к экзаменам*

*Активизация познавательных процессов: мышления, памяти и внимания*

4. *Формирование позитивного отношения к себе и своим возможностям*
5. *Обучение техникам расслабления и повышения самооценки*

#### **Применение методов:**

Для достижения поставленных целей использовался широкий спектр диагностических и практических инструментов:

#### **Методы анкетирования:**

1. Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой).
2. «Определение личностной и ситуативной тревожности» по Ч.Д. Спилбергу.
3. Опросник Казанцевой Г.Н. – «Изучение общей самооценки».

#### **Тестовые материалы для изучения развития познавательных функций:**

1. **Тесты на развитие внимания:** «Определение объема внимания», «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания», «Корректирующие пробы Бурдона».

2. **Тест «Цезарь»** для диагностики объема оперативной памяти.
3. **Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана** «Определение уровня развития волевой саморегуляции».

### **Применяемые упражнения и игры:**

**Упражнение «Пианино»:** Развитие концентрации внимания, слуховой и зрительной памяти, навыков командной работы и быстрой реакции.

**Упражнение «Прогулка»:** Тренировка наблюдательности, объема внимания, зрительной памяти.

**Игра "Кто украл печенье?":** Развитие навыков логического мышления и дедукции путем анализа противоречивых утверждений.

**Упражнение Когнитивная визуализация «Нейронные связи»:** Развитие объема кратковременной памяти и концентрации внимания.

**Упражнение «Интеллектуальные вызовы»:** Развитие логического мышления, памяти и сообразительности через задания вроде «Ассоциации», «Две правды, одна ложь», «Перевертыши», «Быстрый счет».

**Упражнение "Слуховой диктант с помехами":** Развитие избирательности внимания и умения концентрироваться на важной информации, игнорируя отвлекающие факторы.

**Упражнения для формирования позитивного отношения:** «Я горжусь», «5 пальцев», «Похвалилки», «Письмо благодарности самому себе», позитивный «Диалог» (техника борьбы с негативными мыслями), Техника "Остановка мыслей", Упражнение «Живой плакат», Упражнение "Эмпатический Шерлок Холмс".

**Гимнастика против стресса:** «Растягивание плеч», «Дотянуться до звезд», Упражнение «Хлест руками по спине», Гимнастика для антистресса «Обхват ног», Гимнастика для антистресса «Поза ребенка».

**Дыхательные гимнастики:** «Медленный вдох и выдох», Упражнение «Тибетское Дыхание», «Вдох и выдох через разные ноздри», Техника «Квадратное дыхание», Техника «4-7-8», Техника «Дыхание льва».

### **Заключение**

Комплексный подход, включающий в себя целенаправленную образовательную программу, поддержку со стороны семьи и учителей, а также активное применение учениками техник саморегуляции, способен значительно снизить уровень экзаменационной тревожности. Двухмесячная обучающая программа, направленная на комплексное воздействие на эмоциональное и когнитивное состояние учащихся, является важным элементом создания оптимальных условий для успешной и уверенной сдачи экзаменов.

#### **Рекомендации для учеников:**

**Признайте свои чувства.** Нормально чувствовать тревогу перед экзаменами. Не вините себя за это. Осознание своих эмоций — первый шаг к управлению ими.

**Планируйте подготовку реалистично.** Разбейте большой объем материала на небольшие, управляемые части. Составляйте расписание, которое включает не только учебу, но и отдых.

**Используйте разные методы запоминания.** Не ограничивайтесь только чтением. Создавайте схемы, диаграммы, карточки, пересказывайте материал вслух, объясняйте его другим.

**Делайте перерывы.** Регулярные короткие перерывы во время учебы и более длительные в течение дня помогают сохранить концентрацию и избежать переутомления. Встаньте, потянитесь, пройдите.

**Заботьтесь о своем физическом здоровье.** Старайтесь соблюдать режим сна, который позволит вам выспаться. Питайтесь сбалансированно, избегайте чрезмерного употребления кофеина и энергетиков.

**Двигайтесь!** Физическая активность — отличный способ снять напряжение. Даже короткая прогулка на свежем воздухе может значительно улучшить ваше самочувствие.

**Ограничьте время в социальных сетях.** Постоянное сравнение себя с другими и поток информации могут усиливать тревогу. Выделите конкретное время для использования телефона и соцсетей.

**Общайтесь.** Поговорите с друзьями, семьей или учителем о своих переживаниях. Поддержка близких очень важна.

#### **Рекомендации для родителей:**

**Будьте источником спокойствия, а не тревоги.** Ваше беспокойство может передаваться ребенку. Старайтесь сохранять спокойствие, даже если сами испытываете волнение.

**Не создавайте из экзаменов "последнюю инстанцию".** Подчеркивайте, что это важный этап, но не единственный определяющий фактор будущего. Объясните, что существуют разные пути к успеху.

**Откажитесь от излишнего контроля.** Доверяйте своему ребенку и его способности к самоорганизации. Вместо постоянного контроля предложите помощь и поддержку.

**Избегайте сравнений.** Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, как в плане успеваемости, так и в плане эмоциональной реакции на стресс. Каждый ребенок индивидуален.

**Создайте комфортную атмосферу дома.** Убедитесь, что у ребенка есть тихое и обустроенное место для занятий. Обеспечьте ему здоровое питание и достаточный сон.

**Поощряйте отдых и перерывы.** Понимайте, что ребенку необходимо время для восстановления. Поддерживайте его желание заниматься спортом, гулять, проводить время с друзьями.

**Слушайте своего ребенка.** Позвольте ему говорить о своих страхах и переживаниях. Важно, чтобы он чувствовал, что его понимают и слышат.

**Фокусируйтесь на усилиях, а не только на результате.** Хвалите ребенка за старание, за упорство, за то, что он делает все возможное, независимо от окончательной оценки.

**Будьте рядом после экзамена.** Независимо от результата, ваша поддержка и принятие важны. Дайте ребенку возможность отдохнуть и прийти в себя, прежде чем обсуждать произошедшее.

#### **Рекомендации для педагогов:**

**Создайте позитивную учебную атмосферу.** Поощряйте сотрудничество, поддерживайте открытое общение и помогайте ученикам чувствовать себя в безопасности.

**Предоставляйте четкую и структурированную информацию.** Ученики должны понимать, чего от них ожидают, какие темы будут на экзамене, какие критерии оценки.

**Обучайте техникам управления стрессом.** Интегрируйте в учебный процесс короткие упражнения на расслабление, дыхательные практики.

**Практикуйте "репетиции" экзаменов.** Проведение пробных экзаменов в условиях, приближенных к реальным, помогает ученикам привыкнуть к формату и снизить тревожность.

**Оказывайте индивидуальную поддержку.** Уделяйте внимание тем ученикам, которые испытывают повышенную тревожность или неуверенность. Будьте доступны для консультаций и ответов на вопросы.

**Сотрудничайте с родителями.** Информировать родителей о ходе подготовки, делитесь рекомендациями по поддержке детей и проводите совместные мероприятия, направленные на снижение стресса.

### **Литература**

1. Драганова О.А. «Экзамены? Спокойствие! Только спокойствие»: Методические рекомендации по психологической подготовке к ЕГЭ.: Липецк изд-во «Открытый мир», 2020-44с.

2. Чибисова М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями.»: Генезис, 2009 –184 с.