

## **КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ?**

Экзаменационная тревожность — это специфическое состояние психоэмоционального напряжения, возникающее у обучающихся в ситуациях, связанных с подготовкой и сдачей экзаменов. В отличие от обычной «предэкзаменационной» нервозности, которая может мобилизовать ресурсы организма, экзаменационная тревожность имеет дезорганизующий характер: она снижает когнитивные способности, ухудшает память, внимание и продуктивность мышления.

По данным исследований, от 20 до 70% старшеклассников испытывают высокий уровень тревоги перед государственной итоговой аттестацией. При этом до 30% возможного результата теряется именно из-за стресса, а не из-за недостаточной академической подготовки.

Экзаменационный стресс у старших школьников имеет комплексную природу. Можно выделить следующие группы причин:

### **1. Индивидуально-психологические факторы**

- повышенная личностная тревожность как черта характера;
- низкая стрессоустойчивость;
- заниженная самооценка и неуверенность в своих силах;
- перфекционизм (стремление к идеальному результату);
- неразвитые навыки саморегуляции.

### **2. Социально-средовые факторы**

- высокие ожидания родителей («ты обязан сдать на 90 баллов и выше»);
- давление со стороны педагогов и школы;
- сравнение с более успешными одноклассниками;
- неопределённость будущего (куда поступать, хватит ли баллов);
- страх подвести семью, не оправдать вложенные средства.

### **3. Когнитивные факторы**

- негативные установки («я ничего не знаю», «я провалюсь»);
- катастрофизация («если я не сдам — жизнь закончится»);
- избирательное внимание только к негативной информации;
- отсутствие чёткого плана подготовки и стратегии поведения на экзамене.

### **4. Физиологические факторы**

- хроническое недосыпание;
- нарушения режима питания;
- недостаток физической активности;
- накопленное утомление за учебный год.

Экзаменационная тревожность может проявляться на трёх уровнях.

### **1. Физиологический уровень**

- нарушение сна (трудности засыпания, ночные пробуждения);
- головные боли, боли в животе, тошнота (психосоматика);
- учащённое сердцебиение, потливость, дрожь;
- снижение аппетита или его повышение («заедание» стресса);
- обострение хронических заболеваний.

### **2. Эмоционально-волевой уровень**

- повышенная раздражительность, вспышки гнева;
- плаксивость, эмоциональная лабильность;
- чувство беспомощности и безнадёжности;
- апатия, потеря интереса к учёбе;
- панические реакции на слово «экзамен».

### **3. Поведенческий и когнитивный уровень**

- избегание подготовки (паралич воли);
- прокрастинация, откладывание занятий;
- снижение концентрации внимания, «зависание»;
- ухудшение памяти (забывает даже то, что хорошо знал);
- навязчивые мысли о провале.

Если тревожность не корректируется, она может приводить к следующим негативным последствиям:

- значительное снижение экзаменационных результатов (ниже реального уровня знаний);
- формирование негативного отношения к образованию в целом;
- развитие психосоматических расстройств;
- риск депрессивных состояний;
- формирование избегающего поведения в стрессовых ситуациях во взрослой жизни.

Кто может помочь старшеклассникам и как?

### **1. Педагогам необходимо:**

- снять тайну с экзамена (познакомить учеников с бланками, критериями оценивания, типичными заданиями заранее);
- обучать стратегии «от простого к сложному» (научить начинать экзамен с лёгких заданий, оставляя сложные на потом);
- разрешать технические паузы (встроить в пробные экзамены минуты для дыхания и снятия напряжения);
- не нагнетать (избегать фраз «это будет на экзамене», «в прошлом году завалили половину»);
- давать позитивную обратную связь (хвалить за усилия, а не только за результат).

## **2. Родителям важно:**

- снизить требования («сделай, что можешь»);
- следить за сном и питанием;
- спрашивать «как ты себя чувствуешь?»;
- заверить в безусловной любви.

### **Родителям нужно избегать:**

- говорить «ты обязан сдать на 90 баллов и выше»;
- будить ночью, чтобы учить;
- сравнивать с другими;
- угрожать («если не сдашь — не знаю, что делать»).

**Ключевая фраза для родителей:** *«Я люблю тебя не за экзамен. Мы справимся с любым результатом».*

## **3. Школьному психологу необходимо:**

- провести диагностику экзаменационной тревожности за 2–3 месяца до экзаменов;
- выделить группу риска (высокий и очень высокий уровень тревоги);
- провести групповые тренинги по обучению техникам саморегуляции (дыхание, заземление, релаксация);
- осуществить индивидуальную коррекцию негативных установок (когнитивно-поведенческий подход);
- организовать просветительскую работу с родителями и педагогами.

## **4. А самим старшеклассникам нужно освоить практические техники**

### **Техника 1. «Квадратное дыхание»**

Вдох (4 счёта) — задержка (4) — выдох (4) — задержка (4). 3–4 цикла нормализуют пульс и возвращают контроль над эмоциями.

### **Техника 2. «Заземление»**

Надавить стопами в пол, сжать и разжать кулаки, найти взглядом 3 предмета вокруг, сделать глоток воды. Возвращает мозг в состояние «здесь и сейчас».

### **Техника 3. «План на худший случай»**

Прописать на листе: лучший сценарий и худший реалистичный. Придумать, что делать в худшем случае. Конкретный план снижает страх неопределённости.

### **Техника 4. «Смена установок»**

Заменить иррациональные мысли на рациональные:

- «Я ничего не знаю» → «Я знаю не всё, но знаю важное».
- «Я провалюсь» → «Я могу ошибиться, как и все».
- «Экзамен решит мою жизнь» → «Это важный этап, но не единственный».

Экзаменационная тревожность — не проявление слабости или лени, а закономерная реакция психики на ситуацию высокой неопределённости и социальной оценки. Эффективная помощь старшеклассникам должна быть комплексной, включающей работу с когнитивными установками, обучение навыкам саморегуляции и создание поддерживающей среды в семье и школе. Своевременная профилактика и коррекция экзаменационной тревожности позволяют не только сохранить психологическое здоровье подростков, но и повысить объективность экзаменационных результатов.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Мирюк Вера Викторовна