

## Как помочь учащимся преодолеть экзаменационный стресс?

(По материалам сайта <https://www.adu.by/ru/homepage/novosti/v-tsentre-vnimanija-deti/2868-kak-pomoch-uchashchimsya-preodolet-ekzamenatsionnyj-stress.html>)

Стресс постоянно сопровождает человека, оказывая влияние на все системы организма, избежать его невозможно, однако можно научиться минимизировать. В переводе с английского стресс означает нагрузка, напряжение [1]. Умеренный стресс активизирует деятельность, мобилизует внутренние резервы, помогая эффективнее бороться с проблемой. Он дает возможность преодолеть неприятную ситуацию, обеспечивает быструю адаптацию человека к новым условиям.

Длительное воздействие стрессовых факторов вызывает ухудшение самочувствия, негативные эмоции, снижает работоспособность. Слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная работа приводит к ослаблению адаптационных возможностей и истощению организма, провоцируя развитие многих заболеваний. Для снижения влияния стресс-факторов на организм необходимо быть подготовленным к преодолению трудностей.

У каждого человека есть свой, пороговый уровень стресса, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь, это зависит от типа высшей нервной деятельности, темперамента: например, меланхоликам, относящимся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а флегматикам, наоборот, требуются внешние стимулы, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы [2].

К основным стресс-факторам в школьной жизни относятся интенсификация учебного процесса, учебная нагрузка, сдача выпускных экзаменов. Экзамены вызывают различные эмоциональные переживания, чаще всего чувства волнения и страха. В большей степени подвержены стрессу тревожные учащиеся, у которых напряжение может достигнуть максимальных значений. Это так называемый *экзаменационный стресс*, или *стресс получения отметки*. Он оказывает влияние не только на представление о себе, но и на самочувствие, состояние здоровья.

*На физиологическом уровне* экзаменационный стресс проявляется в недосыпании, утомлении, излишнем волнении, неспособности **расслабиться**, снижении аппетита и др.

*На психологическом уровне* – в неуверенности, в страхе получения более низкой отметки, разочаровании в себе, снижении самооценки.

Подготовка к экзамену сопровождается интенсивной умственной деятельностью, связанной с переработкой большого объема информации.

Многочисленные тесты, контрольные работы, сочинения, изложения по уровню воздействия на нервную систему старшеклассников никогда не сравнятся с экзаменами. Учащиеся, которые раньше не участвовали в олимпиадах, районных конкурсах и не сталкивались с такой психоэмоциональной нагрузкой, испытывают больше трудностей в сдаче экзаменов.

Как же лучше в условиях дефицита времени организовать себя и успешно сдать экзамены? Главная задача педагогов, родителей и учащихся – это сотрудничество в ходе подготовки к выпускным экзаменам, рациональная организация времени для учебы и отдыха, обеспечение психологической готовности к сдаче экзаменов. Только посредством взаимодействия школы и семьи достигается наилучший результат. Важно положительно настроить учащихся на сдачу экзаменов, вселить уверенность в собственных силах и возможностях; не преувеличивая значимость этого события, убедить в том, что при соответствующей подготовке они сдадут экзамены без лишнего волнения и даже могут улучшить свои результаты.

Предсказуемая ситуация снижает уровень стресса, поэтому в первую очередь педагог должен *познакомить учащихся с требованиями*, которые предъявляются к сдаче экзаменов. Задания, которые могут вызвать особые трудности, лучше прорешать за несколько месяцев до экзамена.

Чтобы уменьшить тревожность и беспокойство, мобилизовать свои силы и возможности на экзамене, учащимся следует придерживаться следующих советов.

Прежде всего надо *рационально организовать свое время* [4]. Поскольку необходимый для сдачи экзамена учебный материал изучался на протяжении всего обучения в школе, его просто нужно повторить, то есть использовать багаж знаний, накопленный ранее. Важно соблюдать эмоциональное равновесие. Самый простой способ избежать паники при виде все увеличивающегося количества материала для повторения – это сделать глубокий вдох, сказать: «Я могу то, что я могу» и спокойно «идти дальше». Распланировав правильно время, учащиеся увидят, что его достаточно, чтобы повторить весь нужный материал [9]. Для эффективного усвоения экзаменационного материала лучше использовать самое продуктивное время – с 9 до 13 и с 16 до 20. Необходимо также рационально распределить конкретный объем заданий на каждый день, а последний день оставить на повторение и отдых. Сложные вопросы и давно забытый учебный материал лучше изучить в первые дни. Если материал непонятный, не следует паниковать, ибо расстройством проблему не решить, а лучше обратиться за помощью, не боясь выглядеть «не знающим». Можно временно отложить сложный материал, а начать с более легкого. Затем, отметив свой

прогресс, на позитивной ноте продолжить работу, поделив сложный материал на несколько несложных составляющих [6].

При подготовке к устным экзаменам *для наилучшего запоминания* следует соблюдать некоторые правила, а именно:

- обязательно повторить материал после его прочтения, выделяя главные мысли, делая краткие записи. Составить краткий план ответа на каждый вопрос. Помнить, что большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания. Особенности памяти таковы, что материал забывается примерно через 40–60 минут при условии однократного его прочтения, отсутствии повторения. Повторять материал можно в любом месте: во время прогулок, в транспорте и т. д.;
- начинать следующий день подготовки к экзаменам с *повторения* предыдущего материала, *выделяя самое главное*, уделив этому небольшой промежуток времени (около 20 минут). Повторение значительно улучшит процесс запоминания и значительно повысит уверенность в себе;
- использовать особенности своей памяти. Для аудиалов лучше пересказывать текст, для визуалов – использовать карты, схемы, таблицы, рисунки, просмотреть текст глазами;
- использовать *мнемонические приемы*, которые значительно облегчают процесс запоминания. Для этого необходимо как бы завязывать «узелки на память». (Например, чтобы запомнить дату 1357, нужно внимательно рассмотреть цифры. Мы видим четыре нечетных числа, каждое последующее из которых увеличивается на 2);
- помнить, что лучше всего запоминается то, что написано в начале и в конце текста, поэтому особое внимание при запоминании и повторении следует уделить середине текста.

Одним из условий успешной сдачи экзамена является сохранение *умственной работоспособности* в течение всего экзаменационного периода, поэтому для ее поддержания на оптимальном уровне в процессе время интенсивной интеллектуальной работы целесообразно вовремя предоставлять организму отдых. Работая до изнеможения, учащийся не сможет обмануть защитный барьер психики, и если не остановиться, то организм сделает это принудительно [9].

При появлении усталости, как сигнала утомления, необходимо *сделать перерыв*, отвлечься на другую деятельность. Например, послушать музыку, сходить в магазин, убрать в комнате и пр. Во время перерыва можно выполнить несколько простых физических упражнений, сделать гимнастику для глаз, самомассаж головы, улучшающий кровообращение, и т. д.

Необходимо помнить, что после приема пищи работоспособность резко падает. Поэтому не стоит в это время заставлять себя учиться, а лучше заняться чем-то приятным: совершить небольшую прогулку, покататься на велосипеде и т. п. Не стоит принимать пищу в процессе изучения экзаменационного материала, так как это приводит к нагрузке пищеварительной системы, вызывает сонливость и ухудшает процесс усвоения материала [7].

Если есть потребность в дневном сне, нужно отдохнуть. Ученными доказано, что непродолжительный дневной сон (20–30 минут) значительно повышает умственную работоспособность.

Очень важно предоставить организму полноценный отдых в ночное время (не менее 7–8 часов), чтобы сохранить хорошую работоспособность на протяжении всех экзаменов и не спровоцировать нервный срыв. Известно, что недостаток сна не может компенсироваться никаким другим видом отдыха.

Наличие отдыха, как такового, является основным, но недостаточным условием для сохранения умственной работоспособности. Более важным считается *эмоциональное отношение к предстоящей деятельности, психологическая подготовленность*.

В первую очередь нужно настроить себя на успех, культивировать положительные мысли, приучать к ним свой мозг. Акцентировать внимание на прошлых удачах, позитивном опыте. Положительное самопрограммирование освобождает психические процессы для активной внутренней работы и усиливает уверенность в себе [5].

Чтобы снять напряжение, лучше проговаривать свои эмоции, не держать их в себе, так как спустя какое-то время они все равно проявятся. Необходимо описать свои чувства в настоящий момент и понять, что на самом деле ничто не угрожает. Во время подготовки к экзаменам избегать общения с негативно настроенными людьми, поскольку они усиливают неуверенность и сомнения в себе [10].

К экзамену следует относиться ответственно, но не переоценивать его значимость. Важно понять, что преувеличение ситуации – это собственные фантазии и иллюзорные *страхи*. Не позволять негативному мышлению завладеть сознанием и помнить: тревога минимальна во время активной работы, поскольку энергия используется на конструктивное решение задач.

Сравнение себя с более успешными одноклассниками вселяет только неуверенность. Сравнить себя нужно только с самим собой, обязательно хвалить за выполненную запланированную работу, четко следовать своему плану, получать удовлетворение от сделанной работы.

## Советы учащимся

### ***Накануне экзамена***

В первую очередь очень важно предоставить организму полноценный сон. Помнить, что недосыпание значительно снижает умственную работоспособность, затормаживает процессы воспроизведения, обработки информации. Особенно чреваты негативными последствиями подготовка ночью. Известно, что недостаток сна либо его избыток приводят к заторможенности и замедленности реакций. Гормон мелатонин, который вырабатывается ночью, напрямую влияет на качество сна и снижение стресса, позволяя организму полностью восстановиться [8]. Следовательно, можно сделать вывод о важности полноценного сна и необходимости ночного сна в привычном режиме.

Настроить себя на успех: «У меня все получится, я все вспомню».

Заранее продумать свой гардероб, чтобы не пришлось расходовать время и энергию на выбор одежды. Лучше надеть «счастливую одежду» или взять на экзамен «счастливую ручку», то есть предметы, с которыми учащиеся уже переживали ситуацию успеха. В момент волнения эти символы будут давать дополнительный ресурс [7].

Не принимать успокоительные средства. Влияние лекарственных средств может оказать обратный эффект на организм, сильно затормозить состояние нервной системы, поэтому не стоит рисковать. Реакция на один и тот же препарат у каждого человека абсолютно разная.

### ***В день экзамена***

Перед экзаменом следует выпить несколько глотков чистой воды, так как во время стресса при недостатке воды происходит снижение скорости нервных процессов. Нежелательно пить сладкую газированную воду, чай, кофе, потому что они ускоряют обезвоживание организма.

Не приходить задолго до начала экзамена, так как можно перенервничать. Лучше всего приходить за полчаса, это позволит адаптироваться к ситуации.

На экзамене очень важно *выглядеть уверенным в себе*, даже, если это не так. Уверенный вид учащегося производит хорошее впечатление на экзаменатора.

### ***В случае возникновения трудной ситуации на устном экзамене***

Если нет ответа на вопрос, необходимо записывать всю информацию, какую только можно вспомнить из любых источников: телепередачи,

разговора с родителями или друзьями и др., главное – не паниковать. В процессе письма обязательно придут мысли и постепенно вспомнится изученный материал. В конце подготовки желательно составить план ответа, изложить четко и логично текст.

При возникновении «ступора» и невозможности вспомнить хорошо выученный учебный материал можно воспользоваться некоторыми приемами, которые помогут быстро снизить запредельный порог стрессового напряжения.

*Первой помощью при остром стрессе на экзамене являются:*

- умение сказать себе «Стоп!», собрать всю волю «в кулак» и не провоцировать дальнейшее развитие напряжения, подчинить своей воле негативные эмоции, как бы «выйти от ситуации», оставить ее;
- медленное дыхание через нос и еще более медленный выдох с последующей задержкой дыхания. На физиологическом уровне *концентрация внимания на процессе дыхания* носит выраженный успокаивающий характер. Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока не наступят признаки снижения высокой тревоги;
- осуществление минутной релаксации. Расслабить уголки рта, увлажнить губы, расслабить напряженные плечи, мышцы лица, которые отражают ваши мысли, эмоции, внутреннее состояние. Постарайтесь как можно выше поднять брови и расслабьтесь;
- сжатие кистей рук в кулак, настолько сильно, насколько возможно, затем расслабление. Упражнения, основанные на чередовании напряжения и расслабления, снимают сильное напряжение в течение короткого времени;
- зевание уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Чем интенсивнее умственная работа, тем больше зевков можно совершить. Активизации интеллектуальной деятельности способствует также массаж мочек ушей.

Эти несложные упражнения помогут в экстремальной ситуации снизить высокое стрессовое напряжение и продолжить прерванную работу [3].

Важным ресурсом успешной сдачи экзаменов учащимся является *психологическая поддержка родителей*, так как ребенок, кроме получения отметки, постигает самую главную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации. В первую очередь родителям не нужно ставить перед ребенком сверхзадач. Рекомендуется:

- создать максимально комфортную обстановку, следить за соблюдением режима дня и питания;
- помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам;

- опираться на сильные стороны ребенка, избегать подчеркивания промахов;
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, понимать его переживания и не выступать в роли судьи;
- не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов, не вселять свои собственные страхи – это может отрицательно сказаться на получении экзаменационного результата;
- помнить, что самое главное в ситуации экзамена – это победа ребенка над самим собой, приобретение своего собственного опыта, формирование умения преодолевать трудности и идти дальше.

#### **Список использованных источников**

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова. – М. : Олма-Пресс, 2003. – 666 с.
2. *Леонова, А. Б.* Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 123 с.
3. Практическая психология образования : учеб. пособие для вузов / И. В. Дубровина [и др.] ; под ред. И. В. Дубровиной. – М. : Просвещение, 2003. – 480 с.
4. Тайм-менеджмент : простые способы управления временем [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://psyfactor.org/lib/time-management-2.htm>. – Дата доступа : 12.04.2019.
5. *Шмигель, Н. Е.* Саморегуляция – искусство управления собой / Н. Е. Шмигель // Журнал «РиТМ Психология для всех». – 2011. – № 11. – С. 10–12.
6. A Brief Guide to Time Management [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/careers/soft-skills/time-management-list-tips/>. – Дата доступа : 11.04.2019.
7. How to deal with exam stress [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.wikihow.com/Deal-With-Exam-Stress>. – Дата доступа : 20.04.2019.
8. Sleep, dreams, and memory consolidation: The role of the stress hormone cortisol [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>. – Дата доступа : 20.04.2019.
9. Time Management Tips to Work Less and Play More [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://toggl.com/time-management-tips/>. – Дата доступа : 12.04.2019.
10. Ways to Stop Dwelling on Negative Thoughts [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/mental-health/a26887/ways-to-stop-dwelling/>. – Дата доступа : 12.04.2019.

**Ж. Ф. Ильченко,**  
методист высшей категории  
управления мониторинга качества образования  
Национального института образования,

**Я. А. Ильченко,**  
учитель английского языка  
средней школы № 179 г. Минска