

Экзаменационный стресс: от паники к ресурсу. Системная помощь выпускнику



Ведущая: семейный, кризисный психолог

Глушкова Светлана Владимировна



Апрель, май – это пик экзаменационного напряжения

Пробные позади – тревога зашкаливает

Дом – «филиал экзаменационного пункта»

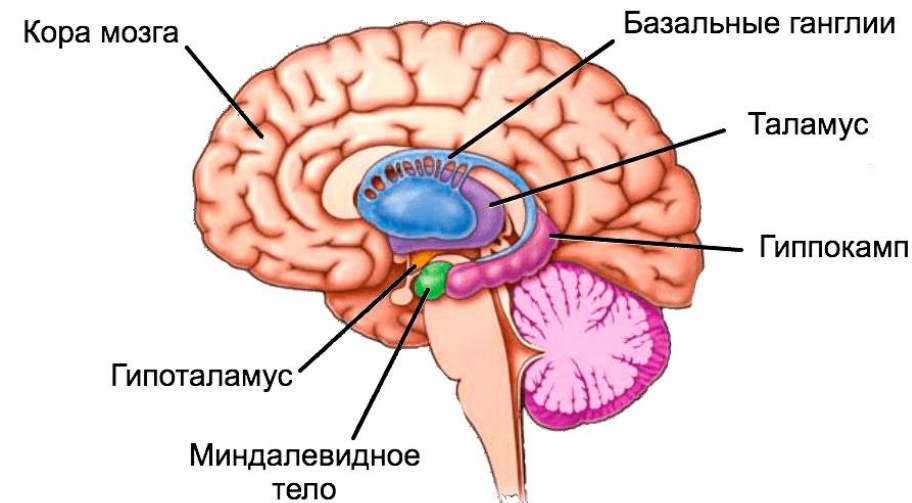


Подросток находится между двумя мирами: детством и взрослостью. Общество предъявляет ему взрослые требования, но его психологические и физиологические ресурсы часто остаются детскими.

От 16-летнего ожидают: ответственности, самостоятельности, планирования будущего, способности выдерживать стресс («как взрослый»).

Однако лобные доли (отвечающие за самоконтроль, долгосрочное планирование, оценку рисков) полностью созревают только к 21–25 годам.

Нервная система остается легко возбудимой. Эмоциональная регуляция несовершенна. Ребенок может «знать, как надо», но в момент стресса действовать импульсивно.



ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА 4 СФЕРЫ

Физиологическая	Эмоциональная	Когнитивная	Поведенческая
головные боли, мышечное напряжение, тошнота, нарушение сна. Ребёнок может жаловаться на сердцебиение, потливость. Важно: это реальные физические симптомы, а не симуляция.	паника, страх, раздражительность. Причём страх может быть не столько перед самим экзаменом, сколько перед реакцией родителей — «что скажут?», «как я посмотрю им в глаза?».	то, что мы чаще всего видим в школе: ухудшение памяти, концентрации, «пустота в голове». Ученик мог выучить билеты, но в момент стресса ничего не может вспомнить.	избегание подготовки, прокрастинация, бесконечные тревожные разговоры вместо дела.

Экзамен — это не только проверка знаний. Это проверка психологической устойчивости. И наша задача как психологов — эту устойчивость помочь сформировать.



Некоторые ключевые законы и принципы, связанные с системой в концепции Берталанфи:

1. Целостность (эмерджентность).

Система больше, чем сумма её частей. У системы возникают новые свойства, которые не сводимы к свойствам отдельных элементов.

2. Открытость системы. Живые системы активно взаимодействуют с окружающей средой, обмениваясь с ней энергией, информацией и веществом.



Триада экзаменационного стресса



Системная помощь.

Уровень 1. Ученик

Что мы можем дать ученику напрямую?

1. Режим дня и отдыха. Сон 7–8 часов накануне экзамена — это не роскошь, это условие успешной сдачи.

2. Техники саморегуляции. Дыхание, мышечное расслабление — простые вещи, которые работают мгновенно.

3. Когнитивные стратегии. Это работа с негативными мыслями. Ребёнок говорит:

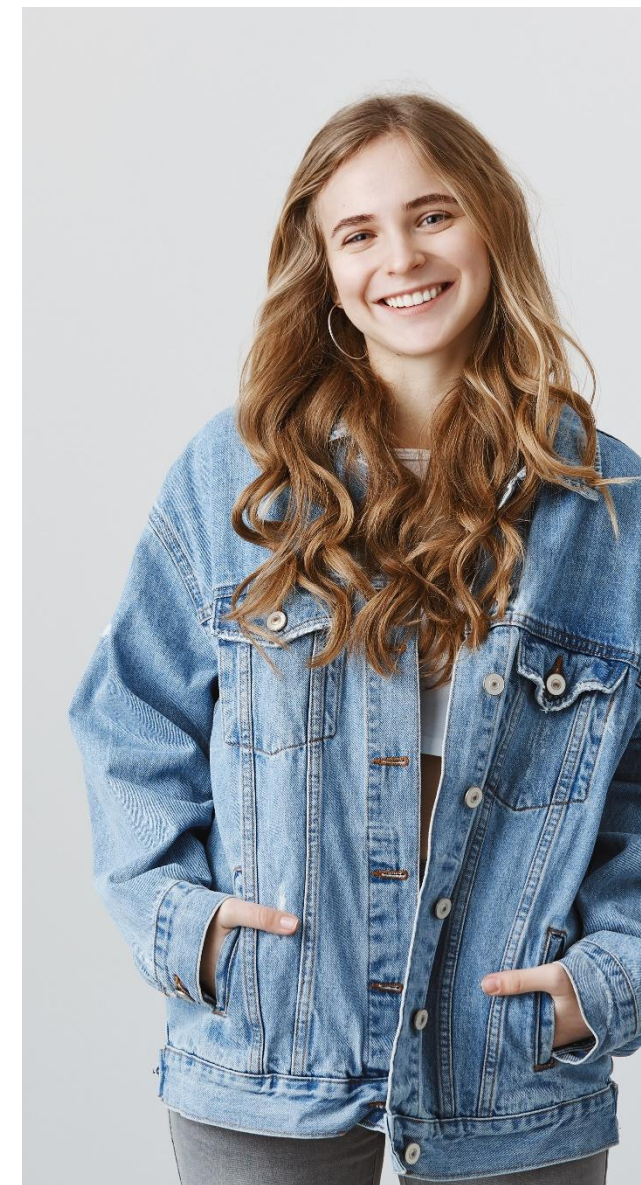
«Я всё провалю», «Я ничего не знаю».

Мы учим его оспаривать эти мысли.

«А точно "ничего"? А давай проверим? А вспомни, как ты вчера пересказал 5 билетов».

4. Питание. Каша, белок, банан. Голодный мозг работает хуже.

Контроль — это не когда я держу себя в ежовых рукавицах. Контроль — это когда я управляю своим состоянием. А значит — умею его и расслабить, и собрать.



Системная помощь.

Уровень 2. Родители

1. Поддержка — это принятие, а не контроль. Когда я контролирую, я говорю: «Ты должен». Когда я поддерживаю, я говорю: «Я рядом».

2. Какие фразы работают?

«Мы верим в тебя».

«Ты хорошо подготовился».

«Даже если что то пойдёт не так — мы вместе найдём решение».

«Что бы ни случилось, мы тебя любим».

А каких фраз нужно избегать?

✗ *«Если не сдашь — будет плохо».*

✗ *«Весь мир рухнет».*

✗ *«Последний шанс».*

✗ *«Ты должен оправдать наши надежды».*

3. И это очень практичный совет, который вы можете дать родителям уже сегодня: верните в дом обычную жизнь.



Системная помощь.

Уровень 3. Педагоги

Создаём поддерживающую среду: снижаем давление, не нагнетаем, учитываем особенности.

«Выпускные экзамены — это важнейший этап в жизни. От вас зависит...»

И дальше про рейтинг школы, про аттестат, про будущее.

Ребёнок слышит: *«Если я провалюсь — я подведу всех».*

Что мы можем изменить?

1. Снизить давление в последние недели перед экзаменом.

Меньше «контрольных для тренировки». Больше спокойного повторения.

2. Не нагнетать запугиваниями.

Фразы типа *«Вас там ждут строгие эксперты, они найдут каждую ошибку»*

— это не подготовка.

3. Учитывать особенности разных категорий учащихся.



КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ: РАЗНЫЙ ПОДХОД

Категория	Стратегия
Тревожные	Им нужен комфорт, эмоциональный контакт. С ними нельзя нагнетать. Им нельзя говорить: <i>«Да ладно, не переживай».</i> Им нужно: <i>«Я рядом. Давай спокойно разберёмся»</i>
Перфекционисты	Их девиз — «только идеально». Это ловушка. Ошибка для них катастрофа. Наша задача — помочь снизить планку. Объяснить, что можно не решить последнюю задачу и всё равно получить высокий балл. Что «достаточно хорошо» — это нормально
Неуверенные	Они не доверяют себе. Всё время ждут подсказки. Наша стратегия — давать выбирать самому и терпеливо ждать. Не перебивать. Не договаривать за них.
Астеничные	Они быстро утомляются. После 20 минут занятий — пустота. Им нужны короткие интервалы работы и частые перерывы. И, возможно, консультация невролога — это зона медицинской помощи
Синтетики	Они мыслят «от общего к частному». Им трудно с деталями. Наша задача — учить аналитическим навыкам, помогать составлять планы ответа.



НОВЫЙ ФАКТОР: ПАРТНЁР ВЫПУСКНИКА

Экзамен — это давление.

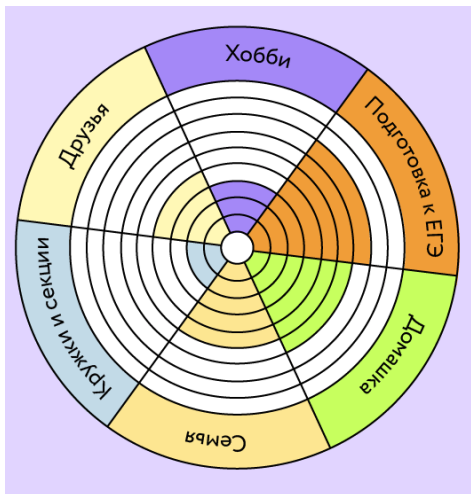
Подросток ищет выход из этого давления. И находит — в романтических отношениях.

Партнёр становится:

- «Третьим ухом» — усиливает конфликт, потому что поддерживает критику родителей.
- Или буфером — снижает напряжение, потому что даёт отдушину.
- Или зеркалом — отражает то, что подросток на самом деле чувствует, но боится сказать.



РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД: ОТ ПАНИКИ К ОПОРЕ



Формула успеха = знание материала + умение владеть собой

Техника «Круг баланса»

Даём ученику чистый лист. Просим нарисовать круг и разделить на 6 секторов. В каждом секторе он оценивает свои баллы от 0 до 10. Где провалы? Где перекося? И потом спрашиваем: «Что можно сделать, чтобы подтянуть самый провальный сектор?»



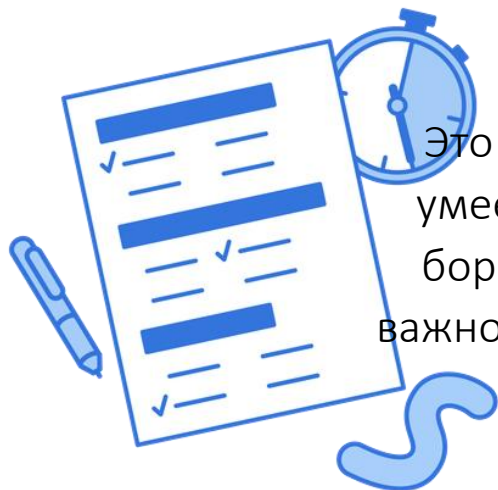
РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД: ОТ ПАНИКИ К ОПОРЕ

Формула успеха = знание материала + умение владеть собой

Техника «Я — великий мастер».

Это игровая техника. Просим ученика перечислить 5–10 вещей, которые он умеет делать действительно хорошо. Не по школьным предметам. Готовить борщ. Ремонтировать велосипед. Успокаивать младшего брата. Почему это важно? Потому что в состоянии паники мы забываем о своих сильных сторонах.

Мы верим только в свою слабость.



РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД: ОТ ПАНИКИ К ОПОРЕ

Формула успеха = знание материала + умение владеть собой

Техника «Созидающая визуализация»

даём за день-два до экзамена

Ученик закрывает глаза и представляет весь процесс от начала до конца в двух вариантах:

1 вариант – проживание положительного опыта.

2 вариант – проживание отрицательного опыта.

– как он входит в аудиторию

– как рассаживаются участники

– как он читает первое задание

– как он спокойно, уверенно отвечает

– как экзаменаторы кивают

– как он выходит с чувством выполненного долга



ЧЕК-ЛИСТ: ЧТО УСПЕТЬ ДО ЭКЗАМЕНОВ

По ученикам	По родителям	По педагогам:
Провести тренинг «Ресурс — экспресс» (это 20 минут на классе).	Провести родительское собрание — не про подготовку, а про поддержку.	Напомнить о недопустимости запугиваний (деликатно, через методическое объединение).
Обучить хотя бы двум дыхательным техникам из тех, что мы сегодня разобрали.	Раздать памятки «Как говорить с ребёнком перед экзаменом».	
Напомнить Детский телефон доверия: 8-800-2000-122. Бесплатно, анонимно, круглосуточно.	Дать чёткие рекомендации по режиму и питанию (без паники).	



ИТОГИ

1. Экзамен — это не приговор. Одна оценка не определяет жизнь человека.
2. Лёгкий стресс перед экзаменом — это нормально. Он помогает мобилизоваться. Наша задача — не убрать стресс, а перевести его из паники в рабочий режим.
3. Спокойный взрослый — главный ресурс для тревожного ребёнка. Если вы ничего не успеваете — сделайте так, чтобы родители стали спокойнее. Всё остальное приложится.
4. Поддержка — это не контроль. Поддержка — это *«я рядом, что бы ни случилось»*, а не *«ты должен сдать на сто»*.
5. Наша задача — не вылечить всех от тревоги. Мы не можем этого сделать, да и не должны. Наша задача — дать инструменты. Дыхание, заземление, переформулирование мыслей. А дальше ученик сам выберет, когда и как ими пользоваться.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

8 (800) 200-01-22

Всероссийский Детский телефон доверия:

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь
для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей

8 (800) 200-47-03

Многопрофильная психологическая помощь всем взрослым

[Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи](#)

[г.Уфа, ул. Пр.Октября 115/2](#)

[+7 \(347\) 284-18-47](#)





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

Бесплатная помощь для Вас от:

Клинического психолога

(диагностика и коррекция состояний)

Семейного психолога

(решение конфликтов, гармонизация отношений)

Кризисного психолога

(поддержка в трудных жизненных ситуациях)

Запись по тел : +7 (987)-480-04-76

г. Уфа, ул.Пр. Октября 115/2

09:00-16:00 (Пн-Пт)

