

## Психологическая подготовка к экзаменам: как сдать ЕГЭ без стресса?



*О том, как выпускнику психологически подготовиться к экзаменам, какие практические упражнения можно использовать для совладания с тревогой на экзамене, а также как правильно вести себя родителям абитуриента, рассказали в рамках «Всероссийской недели родительской компетенции» преподаватель кафедры «Возрастная психология имени профессора Л.Ф. Обуховой» МГППУ **Мария Вячеславовна Климакова** и доцент кафедры «Возрастная психология имени профессора Л.Ф. Обуховой» МГППУ, кандидат психологических наук **Юлия Андреевна Кочетова**.*

Канадский ученый **Ганс Селье** выделил два типа стресса, значительно отличающихся друг от друга: эустресс и дистресс.

Эустресс — «полезный стресс», мобилизует человека, это движущая сила в решении каждодневных задач, их планирования, он необходим при полноценной жизни здорового организма. Это состояние именуется «реакция пробуждения». Небольшой выброс адреналина нужен, чтобы быстро проснуться и настроиться на предстоящий день, эффективно поработать. По сути, данный вид стресса сохраняет и поддерживает в нас жизнь.

С эустрессом бороться не надо, обычно он оказывает позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека. В малых дозах он необходим, дает сосредоточение, так как сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за «настройку» на адекватное поведение в опасности.

В случае с экзаменами эустресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая человека в нужной форме.

Дистресс — деструктивный, негативный вид стресса, разрушает организм. Данный вид стресса возникает чаще неожиданно, спонтанно, при состоянии напряжения, достигшем критического значения. При этом он может также являться и результатом «накопленного» стресса, при котором медленно происходит снижение сопротивляемости организма с последующим угасанием. Такое состояние может приобрести хронический характер.

### **Как определить дистресс?**

Распознать дистресс можно по реакции организма:

- учащенное сердцебиение,
- частые головные боли,
- неконтролируемый голод или беспричинное отсутствие аппетита,
- проблемы со сном.

### **Что делать?**

Проанализируйте свое физическое состояние. Если вы здоровы, а организм ведет себя странно, скорее всего, так проявляется тревога о предстоящих экзаменах. Не вводите себя в еще большее напряжение, постоянно обдумывая негативные сценарии. Важно понять, что испытывать тревогу перед экзаменом — это норма. Если вы чувствуете тревогу, важно дать себе разрешение на эти переживания. Этих эмоций не надо стыдиться, это естественные чувства человека («мальчики не плачут» — культурные стереотипы).

## Если экзамен уже совсем скоро

**1. Планируйте свой день.** Режим благотворно сказывается на организме, так вы сможете увеличить продуктивность подготовки.

Не сидите ночами над подготовкой, вовремя ложитесь спать. Во время сна в организме вырабатывается гормон мелатонин: способствует переносу информации из кратковременной памяти в долговременную, снижает уровень кортизола.

**2. Отказ от гаджетов за час до сна.**

**3. Сбалансированное питание.** Употребляйте в пищу полезные для мозга продукты: белок, орехи, овощи и фрукты. Для нормального функционирования мозга нужно пить воду утром.

Не отказывайтесь от еды — без этого не будет сил и ресурсов, энергии, а это лишь усиливает стресс.

**4. Планируйте отдых.** Отдых — возможность пополнять силы, желательно на воздухе, физически активный.

Смена деятельности — лучший отдых для организма. Перегружайте мозг — так он более эффективен.

### Упражнения для совладания со стрессом и тревогой перед экзаменом

**1. Репетиция экзамена.** Можно проиграть ситуацию экзамена заранее или побыть в ней в воображаемой форме (метод эмотивного воображения **Вольпе**).

**2. Проговаривание переживаний.** Проговорив свои переживания, вы снижаете их интенсивность, получаете поддержку в виде обратной связи, а не подавляете эмоции, которые остаются внутри и разрушают человека.

**3. Техника заземления.** Осознанная остановка — остановиться и сфокусироваться на моменте «здесь и сейчас». Что я делаю сейчас? Какие ощущения испытываю в теле? Контакт с реальностью, а также ощущение собственного тела поможет снизить тревогу.

**4. Упражнение «Пять органов чувств».** Для того чтобы сосредоточиться на настоящем моменте, перечислите: 5 вещей, которые видите; 4 вещи,

которые слышите; 3 вещи, которых касаетесь; 2 вещи, запах которых ощущаете; какой вкус вы ощущаете.

**5. Работа с дыханием.** Сосредоточьтесь на процессе дыхания. Вдыхая и выдыхая, считайте до 5. Удерживайте внимание на дыхании.

Используйте технику диафрагмального дыхания.

**6. Техника релаксации по методике Джекобсона.** Страх, гнев, тревога, паника и беспокойство сопровождаются мышечным напряжением. И если его убрать, то можно повлиять на эмоциональное состояние, то есть добиться успокоения.

Эту взаимосвязь обнаружил американский ученый и врач **Эдмунд Джекобсон** в 1922 году. После интенсивного напряжения мышца глубоко расслабляется, а вместе с мышечным расслаблением происходит эмоциональное успокоение.

**7. Упражнение «Круг моего контроля».** Если мы пытаемся контролировать все в своей жизни, то впадаем в тревогу. Если ничего не пытаемся контролировать, то снижается наша эффективность.

Нарисуйте круг и запишите внутри него все, что подвластно вашему контролю: ваши решения, слова, эмоции, желания, правила. За кругом остается то, что не поддается вашему контролю: действия других людей, их поведение, поступки, чувства, мысли.

Проанализируйте свои мысли. Если то, что вас беспокоит, находится в зоне вашего контроля, совершите необходимые действия.

Если вы переживаете о том, что вне вашего контроля, — лучшим способом будет отпустить и перестать беспокоиться об этом.

**8. «Черный список».** У каждого из нас существует свой набор тревог и страхов перед экзаменом — это негативные убеждения. Для выполнения упражнения необходимо составить список из своих опасений, а затем напротив каждого пункта написать реальное доказательство противоположного, позитивное высказывание. (*Я не смогу выполнить сложное задание. / Я правильно выполнял такие задания в половине случаев.*)

**9. Самоприказ.** Словесные формулы самоприказа играют роль пускового механизма, который запускает нужное поведение: *«Я уверенно и спокойно справляюсь с заданиями. Я могу справиться со всеми заданиями. Я правильно решаю все задания. Я спокоен. Я нахожу правильные решения».*

### **Упражнения для совладания с тревогой на экзамене**

- 1. Повернуть голову направо.** Одновременно с этим правой рукой «нарисовать» на столе геометрические фигуры. Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение.
- 2. Использовать медленное дыхание** на 12 счетов: 1, 2, 3, 4 — долгий вдох, 5, 6, 7, 8 — задержка дыхания, 9, 10, 11, 12 — медленный выдох. Сделать так 3-4 раза.
- 3. Сильно сжать кулаки** и разжать их. Повторить 2-3 раза.
- 4. Переключить внимание** на какой-то предмет. Мысленно назвать его (*«это ручка»*), перечислить 5 его любых признаков (*«тонкая, твердая, прозрачная, моя, черная»*) и его функцию (*«письменная принадлежность»*).
- 5. Зевание и смех** — противоположность тревоги. Если мы зеваем или нам смешно, это сигнал, что вокруг нас не происходит ничего опасного или тревожного. Можно попробовать вызвать у себя зевок или найти что-то смешное.
- 6. Сосредоточиться на реальности**, а не на воображении. Попробуйте мысленно описать все, что находится и происходит вокруг, будто вы рассказываете это кому-то, и заметите, как тревога становится меньше.

### **Рекомендации родителям**

- 1. Самим сохранять спокойствие.** Родитель напрямую транслирует свое состояние ребенку. Не рассказывать о своих страхах (*«Боюсь, ты не решишь этот пример»*).
- 2. Не запугивать.** Не пугать себя и ребенка, не фантазировать о провалах, а вернуться в то, что происходит прямо сейчас. Не напоминайте ребенку о сложности и ответственности предстоящих экзаменов — это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не сможет.
- 3. Транслировать адекватные ожидания.** Не ставить завышенных требований.

**4. Создать комфортные условия для подготовки,** не мешать ребенку. Не давить на него, нагнетая стресс.

**5. Увидеть сильные стороны.** Вера в возможности ребенка, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, помогают детям осознать не только пробелы, но и свои сильные стороны.

**6. Не допускать перегрузок.** При подготовке нужно обязательно делать перерывы на *10-15* минут. Следить за физиологическим состоянием ребенка. Накануне экзамена — дать отдохнуть и выспаться.

**7. Помочь планировать.** Детально проговорить с ребенком, что ему делать в разных ситуациях на экзамене, которых он боится.

В ситуации паники:

- выйти из кабинета;
- попить воды;
- сжать и разжать кулаки *10* раз;
- посмотреть в окно *7* секунд;
- прочитать задание очень медленно, посмотреть в окно *5* секунд, второй раз медленно прочитать задание.

В ситуации, когда трудно вспомнить материал:

- вспомнить похожие или близкие темы;
- вспомнить, где записана эта тема, в какой тетради, в каком месте на листе;
- в крайнем случае в конце экзамена написать наугад — не оставлять пустых полей.

**8. Конкретизировать.** Рациональное мышление помогает снизить тревогу. В беседе с ребенком необходимо вернуть его из области тревожащих мыслей в состояние «здесь и сейчас», максимально конкретизировать и «сузить» его страхи.

— *Что именно ты сейчас чувствуешь?*

— *Боюсь завалить экзамен.*

— Почему? Что именно может случиться? На какие именно вопросы ты боишься не ответить? Что значит, попадетя неудачный вариант? Какие в нем будут задания? (Максимально конкретизировать.)

Как можно уточнить ситуацию прямо сейчас? (Например, погуглить ответ на этот вопрос сейчас.) Главное, мотивировать ребенка предпринять какое-то действие безотлагательно.

Закрепление: после того как ребенок предпринял какие-то действия, похвалить его, навести на мысль, что сейчас его эмоциональное состояние улучшилось («Заметил, что, когда ты нашел ответ на вопрос, тебе стало полегче?»).

**9. Быть гибким.** Помнить, что есть разные варианты действий, разработать запасной план (пересдать экзамен; взять год на подготовку, пересдать ЕГЭ еще раз; поступить в другой вуз, затем перевестись в желаемый...; выбрать альтернативные вузы).

Опубликовано 23 мая 2022

## Авторы

### **Кочетова Юлия Андреевна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры «Возрастная психология имени профессора Л.Ф. Обухова» МГППУ.  
Москва

### **Климакова Мария Вячеславовна**

преподаватель кафедры «Возрастная психология имени профессора Л.Ф. Обухова» МГППУ.  
Москва