

## Экзаменационный стресс подростков: проблема и преодоление.



Каждый ученик по завершению обучения в школе обязательно сдаёт Единый государственный экзамен. Кто-то выбирает несколько дополнительных предметов и стремится набрать максимум баллов для поступления в вуз, а кто-то мечтает сдать только обязательные предметы для получения аттестата. В любом случае и для тех, и для других

ситуация подготовки к экзаменам является стрессовой.

В первую очередь, подросткам ЕГЭ преподносится как нечто решающее и определяющее практически всю будущую жизнь. Речь об этом начинает вестись еще задолго до самого экзамена — многие учителя ссылаются на ЕГЭ, стараясь заинтересовать детей изучаемой на уроке темой. Таким образом, школьники оказываются очень о нём наслышаны, но саму суть узнают лишь в выпускном классе. Вызвано это еще и тем, что процедура Единого государственного экзамена ежегодно претерпевает изменения. Как известно, ситуация неизвестности заставляет практически каждого человека испытывать дискомфорт. Подросток, до конца, не понимая, как проходит ЕГЭ, начинает бояться ситуации экзамена. Так ставится «якорь» «ЕГЭ — это страшно», а дальше подсознание подростка делает своё дело путём ассоциации: всё, что связано с ЕГЭ, автоматически становится страшным и невозможным. Таким образом, школьник не знает, как будет проходить экзамен, не совсем понимает систему оценивания, слышит от учителей о том, что изучаемая тема сложна, но она будет на ЕГЭ. Находясь в ситуации неизвестности, подросток ощущает себя беспомощным, что ударяет по самооценке, которая в данном возрасте и так является неустойчивой. Поэтому учителям и родителям следует не запугивать учеников тем, что они не смогут сдать ЕГЭ, если будут отвлекаться от занятий, а помочь им разобраться в том, что представляет из себя этот экзамен.

Вторая проблема — страх выглядеть неудачником. В подростковом возрасте происходит активное становление личности, появляется склонность к рефлексии, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании. Подросток подвержен влиянию референтной группы. Он часто сравнивает себя с одноклассниками и зачастую считает себя слабее в области знаний. И,

хотя подобные мысли возникают у большинства подростков, мало кто из них не задумывается о том, что он сам может быть для кого-то примером для подражания. По этой причине у них появляется страх набрать на экзамене меньше баллов, чем значимые фигуры. Эта ситуация очень тревожит выпускников и формирует страх оказаться хуже остальных и стать посмешищем.

В связи с этим необходимо дать следующие рекомендации.

#### Рекомендации родителям

1. Повышайте самооценку ребёнка. Чаще подбадривайте, вселяйте уверенность в своих силах, акцентируйте внимание на успехах. Тогда выпускнику будет проще пережить ситуацию оценивания.

2. Не нужно ругать за оценки. Побеседуйте о том, что экзамены нужны для проверки знаний и того, как усвоен материал. Старайтесь вместе понять причину плохой оценки, размышляйте о том, как можно её исправить. Это поможет сформировать ответственную взрослую позицию и устойчивую самооценку.

3. Договоритесь о соблюдении режима дня. Очень важно хорошо выспаться, регулярно питаться, отдыхать и учить уроки в отведенное время, пока мозг готов воспринимать информацию. Тогда выпускник будет чувствовать себя хорошо и не накопит ненужную ему усталость.

4. Стимулируйте физическую активность. Как известно, лучший отдых — это смена деятельности. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы ребёнок прерывал занятия не только на валяние на диване или просмотр фильма. Предложите ему прогуляться по улице, выйти на пробежку. Физические нагрузки смещают фокусировку с умственного напряжения на физическое. Таким образом мозг получает возможность отдохнуть от активной работы мышления. К тому же физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые поднимают настроение, а также улучшает насыщение организма кислородом и ускоряет обменные процессы, в том числе и в мозге.

5. Поинтересуйтесь у преподавателей, на официальном сайте ЕГЭ, какие задания могут быть на экзамене. Потренируйтесь вместе с выпускником в их решении. Тогда он будет готов к этим типам задач, что поможет снизить его тревожность.

6. Дыхательные упражнения помогают снять напряжение и будут очень полезны на экзамене. Научите выпускника любому дыхательному упражнению, хотя бы обычной концентрации на дыхании. Оно позволяет улучшить как эмоциональное, так и физическое состояние.

7. Расскажите выпускнику о том, как будет проходить экзамен. Как себя следует вести, кто из взрослых будет находиться в кабинете. Ссылайтесь на личный опыт или на опыт знакомых, родственников. Дайте понять подростку, что он не первый, кто сдаёт экзамен, и что раз все эти люди смогли пройти через это, то и он сможет. Говорите о ситуации экзамена и о присутствующих людях в позитивном ключе. Вашему выпускнику будет труднее справиться с тревогой, если он будет ощущать неопределённость или

негативное отношение к экзамену других людей. Поэтому настройте его на хорошее.

8. В ночь перед экзаменом необходимо хорошо выспаться, утром — хорошо позавтракать. По возможности можно сделать зарядку, чтобы убрать лишнее физическое напряжение, которое возникает из-за излишней тревоги.

9. Не пренебрегайте традициями. Не препятствуйте, если выпускник хочет взять с собой счастливый брелок или браслет, положить под пятку «пятак». Не обесценивайте его веру в талисманы. Подобные традиции хоть и не добавляют знаний, но позволяют чувствовать себя немного увереннее. Удачи на экзамене!

Педагог-психолог.