

## Психологическая подготовка к экзаменам: техники снижения тревожности для учеников и родителей

### 1. Как не переживать перед экзаменом: побеждаем страхи



Часто тревога перед экзаменами связана не с реальным уровнем подготовки, а с вредоносными мыслями: «Если я провалю ЕГЭ, это конец», «Меня будут осуждать», «Я должен / должна сдать идеально».

#### **Что делать:**

- Вместе с ребёнком разберите страхи: «Что самое страшное может случиться?», «Действительно ли это так ужасно?». Обычно оказывается, что вряд ли произойдет катастрофа. А наличие плана Б (на всякий случай) поможет всем снизить градус напряжения.
- Посоветуйте ребёнку переопределить тревожные мысли и не пытаться контролировать то, что ещё не произошло. Вместо «Вдруг я провалюсь» можно начать думать: «Прямо сейчас я делаю всё, что могу. И постараюсь выложиться по-максимуму».
- Сделайте акцент на процессе, а не только на результате. Один экзамен не определяет будущее. Помогите ребёнку (и себе!) увидеть ценность самой подготовки: он учится планировать время, справляться со стрессом, работать с большим объёмом информации — это важные навыки на всю жизнь.
- Дайте понять: вы рядом. Вместо «Ты обязан сдать на 90 баллов, как минимум» лучше сказать: «Сделай всё, что можешь, а я поддержу».

## 2. Тело — главный инструмент спокойствия

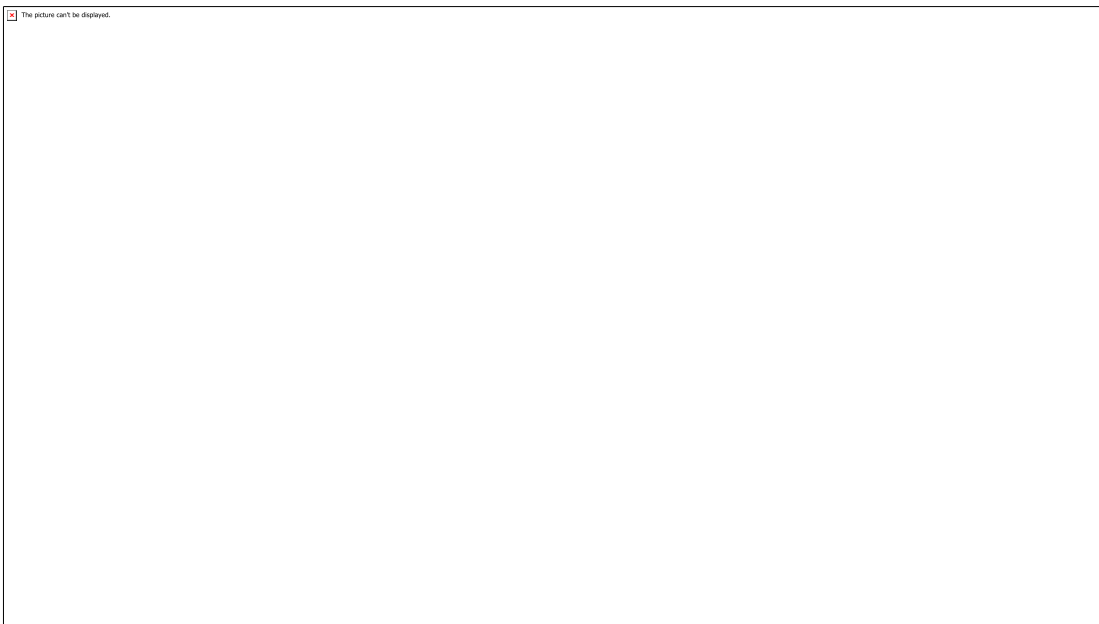


Многие знают, что дыхательные и телесные практики помогают справиться с тревожностью, но почти никто ими не пользуется. Почему? Потому что в момент стресса мы забываем о простых решениях. Но попробуйте хотя бы раз — и вы почувствуете разницу. Эти техники работают быстро и помогают вернуть контроль над ситуацией.

### ***Что делать:***

- Дыхание 4-7-8: вдох на четыре счёта, задержка на семь, выдох на восемь. Это помогает замедлить стрессовую реакцию. Практика эффективна, но её имеет смысл сделать привычной. Можно дышать так перед сном или когда чувствуете напряжение — тогда техника станет естественным инструментом успокоения и придёт на помощь в стрессовой ситуации.
- Метод 5-4-3-2-1: назвать 5 предметов, которые видишь, 4 — которые можешь потрогать, 3 — которые слышишь, 2 — чувствуешь кожей, 1 — вкус во рту. Возвращает в реальность при панических атаках. Хорошо помогает при сильной тревоге, но для этого стоит потренироваться заранее.
- Нужно подвигаться! Ходьба, растяжка, танцы, лёгкие прыжки — всё это помогает снять напряжение. Тело запоминает нагрузку как способ разрядки. Можно сделать прогулку или лёгкие упражнения привычным ритуалом перед подготовкой.

### 3. Родители — не источник тревоги, а опора



Родители часто переживают за экзамены не меньше детей. Чувство ответственности, страх будущего, собственные ожидания — всё это может усиливать тревожность. Но дети улавливают наше состояние. Если вы в панике, ребёнок тоже начнёт переживать. Сохраняйте спокойствие.

#### ***Что делать:***

- Отслеживайте свои эмоции. Если замечаете, что тревожность растёт, остановитесь и спросите себя: «Что я сейчас чувствую? Откуда этот страх?». Вы можете обнаружить, что волнуетесь за результат, потому что боитесь, что придётся искать альтернативные пути поступления. В этом случае пригодится тот самый План Б. Если же вас догоняют личные переживания, потому что вы сами когда-то провалили экзамен, постарайтесь сделать так, чтобы это не мешало вам поддерживать ребёнка.
- Слушайте, а не только советуйте. Вместо «Не беспокойся!» попробуйте: «Расскажи, что тебя больше всего волнует». Иногда ребёнку нужно просто выговориться и получить поддержку.
- Поддерживайте не только словами, но и действиями. Предложите вместе поработать над сложной темой, сделайте небольшой сюрприз в перерыве между занятиями.

## 4. Как помочь ребёнку учиться без перегрузки

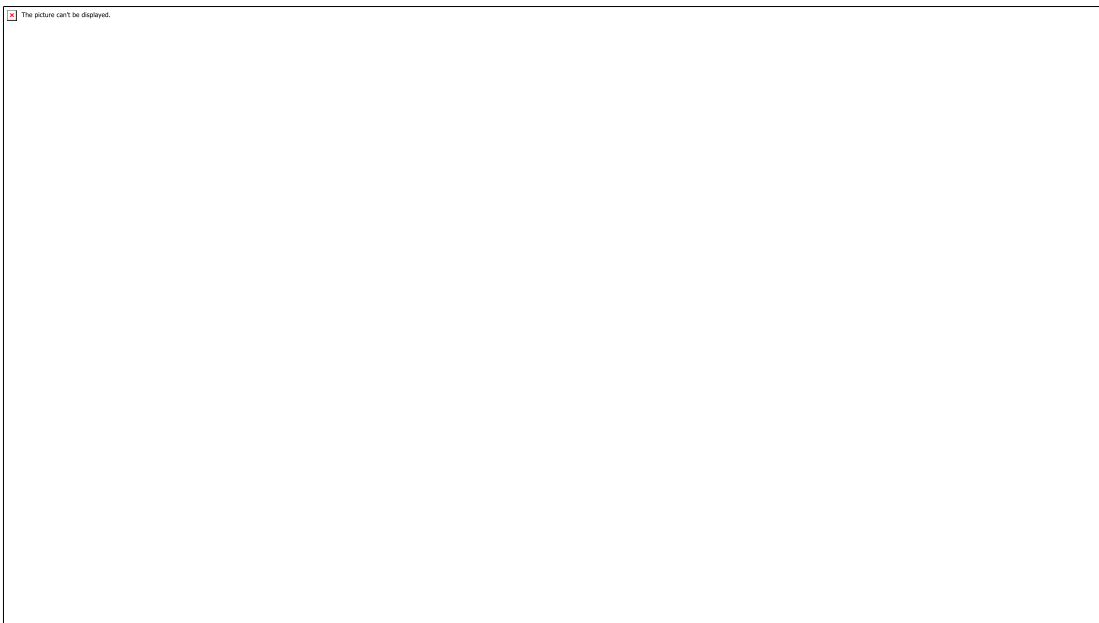


Все знают, что готовиться нужно заранее, но почти все откладывают подготовку к экзаменам до последнего. Это нормально: объём материала кажется неподъёмным, мотивация скачет, постоянно хочется отвлечься и «подумать об этом завтра». И задача родителей — не напоминать бесконечно, что «нужно учиться», а помочь избежать аврала перед экзаменом.

### ***Что делать:***

- Гибкое планирование вместо жёсткого графика. Расписание, составленное на месяцы вперед, соблюдать сложно. Попробуйте распределить задачи таким образом, чтобы получился «список тем на неделю». Пусть ребёнок сам выбирает, чем из списка он будет заниматься каждый день.
- Минимальные ежедневные шаги. Чётко сформулированные задания снижают сопротивление: не «Готовься к литературе», а «Разбери три аргумента для сочинения».
- Правило первого шага. Если сложно начать, договоритесь: «Просто открой учебник и пробегись по заголовкам». Обычно после этого включиться легче.
- Визуализируйте прогресс. Пусть ребёнок отмечает выполненные задания в своём расписании — это создаст ощущение контроля и мотивирует двигаться дальше.
- Техника «Помидора»: 25 минут учёбы — 5 минут отдыха. Это помогает сохранить концентрацию и не перегружаться.
- Выделяйте дни (или хотя бы часы) без учёбы. Мозгу нужен отдых, чтобы информация усваивалась. Пусть хотя бы один вечер в неделю будет полностью свободным.

## 5. Маленькие ритуалы уверенности



Экзамены — это ситуация неопределённости, а ум не любит неопределённость, потому что воспринимает её как потенциальную угрозу. Простые, но осознанные действия (ритуалы) создают предсказуемость, дают ощущение стабильности и «знакомости» — это переключает ум в состояние спокойной концентрации и контроля. Когда человек чувствует, что он управляет ситуацией (хотя бы частично), уровень стресса падает, а значит, легче сосредоточиться, вспомнить нужную информацию и логично рассуждать.

### ***Что делать:***

- Создать привычную обстановку перед выходом. Завтрак, одежда, утренние ритуалы — всё должно быть максимально знакомым. Чем меньше неожиданностей в день экзамена, тем больше уверенности.
- Физическая активность. Несколько потягиваний, ходьба или танцы под любимую музыку — любое движение снижает уровень стресса.
- Визуализация успешного процесса работает лучше, чем прокручивание в голове неприятных сценариев.
- И не забывайте о дне перед экзаменом. Подготовьте всё необходимое заранее, чтобы утром не было суеты. А вместо попытки выучить объём учебника за ночь лучше повторить ключевые моменты, затем закрыть книгу и сказать себе: «Я сделал всё, что мог. Теперь время отдохнуть». Это переключит ум с подготовки на восстановление.

## 6. Поддерживаем после экзамена

Какой бы ни был результат, поддержка важна в любом случае. После экзамена ребёнок может испытывать самые разные эмоции: облегчение, беспокойство, раздражение или даже разочарование. Родительская реакция в этот момент может либо усилить стресс, либо помочь отпустить ситуацию и двигаться дальше.

### *Что делать:*

- Задавайте правильные вопросы. Вместо «Ну как?» спросите: «Как ты себя чувствуешь?». Это помогает обратить внимание на свои эмоции, а не только на оценки.
- Не спешите анализировать ошибки. Когда человек находится на пике эмоционального напряжения, не стоит обсуждать, что он мог сделать лучше. Дайте время на отдых. Если хотите разобрать ошибки, выберите подходящий момент.
- Фокус на будущем. Если что-то пошло не так, напомните ребёнку (и себе!), что всегда есть варианты. Можно пересдать экзамен, выбрать другой путь — одна неудача не перечёркивает всё будущее.
- Отметьте сам факт прохождения экзамена. Независимо от результата, это серьёзное испытание. Скажите: «Ты проделал / -а большую работу, и я тобой горжусь».
- Помогите переключиться. Организуйте что-то приятное: любимую еду, прогулку, совместный просмотр фильма. Это создаёт ощущение завершённости.
- Экзамены — это всего лишь жизненный этап, а не приговор. Один экзамен не может измерить истинный потенциал человека. Даже Альберт Эйнштейн в 16 лет провалил вступительные испытания в Политехническую школу — и это не помешало ему изменить мировую науку. Кстати, после своей неудачи он подтянул гуманитарные предметы, по которым ему не хватило баллов, и успешно поступил на следующий год.

**Возможно, ваш ребёнок сейчас волнуется, переживает о будущем, боится не оправдать ожидания, но важно помнить: его ценность не определяется результатами тестов. А ваша поддержка — это то, что он запомнит на всю жизнь, независимо от баллов в аттестате.**