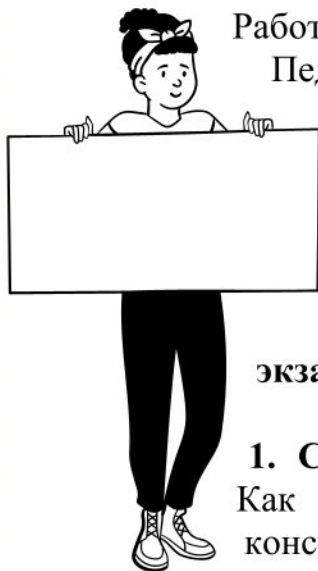


# Профилактика экзаменационного стресса

## Памятка для учителей

*МАУ Центр ППСБ Багратионовского муниципального округа, педагог-психолог Олейникова Светлана Викторовна*



Работа учителя в период экзаменов — это «работа на два фронта». Педагог не только контролирует процесс и проверяет знания, но и невольно пропускает через себя тревогу учеников, родителей и администрации. Чтобы успешно пройти этот этап и сохранить нервные клетки, психологи советуют придерживаться следующего алгоритма действий.

### Часть 1. Подготовительный период (За месяц до экзаменов)

#### 1. Синдром «перевернутой страницы»

Как только вы закончили объяснять тему или проводить консультацию, мысленно «закройте дверь» в класс. Экзамен — это спектакль, и если режиссер (учитель) будет до последнего переживать за суфлера, спектакль провалится.

· **Рекомендация:** Заведите правило: после 18:00 вы не читаете мессенджеры, не отвечаете на вопросы родителей по подготовке и не проверяете пробники.

#### 2. Техника «Кислородная маска»

В самолете сначала надевают маску на себя, потом на ребенка. Ваше спокойствие — главное условие спокойствия класса.

· **Упражнение:** Выходите из класса на 2 минуты раньше звонка. За это время умойтесь холодной водой или просто подышите в коридоре. Не обсуждайте с коллегами на перемене, какие дети «ничего не знают». Это истощает ресурс.

#### 3. Репетиция без стресса

Пробные экзамены часто превращают в пытку. Не создавайте «эффект бомбоубежища».

· **Совет:** Во время пробников говорите спокойным, чуть приглушенным голосом. Чем тише и размереннее звучит ваша речь, тем ниже уровень кортизола (гормона стресса) у детей и у вас.



## Часть 2. День перед экзаменом (Пик напряжения)



### 1. Интеллектуальный детокс

За сутки до экзамена знания уже не усвоятся, а вот тревога — да.

· **Действие:** На последней консультации скажите фразу-разрешение: «Вы выучили всё, что могли. Сейчас ваша задача — выспаться. Экзамен — это не проверка вас как личности, это просто решение задач/написание текста».

### 2. Ритуал прощания с материалом

Психологически очень важно поставить точку.

· **Техника:** Возьмите лист бумаги и напишите список тем, которые вас беспокоят. Скомкайте его и выбросьте в мусорку со словами: «Я сделал(а) всё, что мог(ла)»

## Часть 3. Утро экзамена (Выход на сцену)

### 1. «Здесь и сейчас»

Тревога всегда направлена в будущее («А вдруг они не сдадут?», «А вдруг я плохо объяснил?»). Верните себя в реальность.

· **Практика:** По дороге в школу сконцентрируйтесь на мелочах: цвет неба, звук шагов, вкус кофе. Это снижает уровень паники.

### 2. Гормональная настройка

Чтобы не передать свое волнение детям, нужно убрать его из тела.

· **Упражнение:** Перед входом в аудиторию сильно напрягите все мышцы тела (сожмите кулаки, втяните живот, подожмите пальцы ног), задержите дыхание на 5 секунд и резко выдохните, расслабляясь.



## Часть 4. Во время экзамена (В аудитории)

### 1. Стратегия «Будда»

Если в аудитории паника, дети плачут, шумят — не поддавайтесь. Ваша задача — стать «островком стабильности».

· **Совет:** Сядьте ровно, положите руки на стол (это сигнал безопасности для мозга) и дышите животом. Медленно. Дети на подсознательном уровне копируют ваше дыхание через 3-4 минуты.

## 2. Антикризисные фразы

Если ученик подходит в истерике: «Я ничего не знаю, провал!».

- **Нельзя говорить:** «Надо было учить!» (усиливает чувство вины).
- **Нужно сказать:** «Ты волнуешься, это нормально. Сейчас ты сядешь, прочитаешь задание и вспомнишь всё. Начни с самого легкого».

## 3. Техническая пауза

Если чувствуете, что у самого начинает дергаться глаз или трястись руки, выйдите в туалет (или в коридор под предлогом). Включите холодную воду, подержите кисти под струей. Холод запускает «рефлекс ныряльщика» — пульс замедляется автоматически.



## Часть 5. После экзамена (Реабилитация)

### 1. Запрет на «разбор полетов»

Сразу после экзамена не нужно собирать обратную связь в стиле: «Как написали? Какое задание было?».

**Правило:** Дайте себе и детям 3 часа «тишины».

Мозг должен выйти из стрессового режима. Обсуждение ошибок лучше отложить на завтра.

### 2. Мышечное расслабление

Стресс накапливается в теле (обычно в плечах и шее).

**Вечером:** Сделайте простое упражнение — встаньте у стены, прижмитесь к ней спиной, затылком и пятками. Пойдите так 2-3 минуты. Это снимает «зажим» позвоночника, который образовался от напряжения.

### Памятка

(Можно распечатать и положить на стол)

1. Экзамен — это не пожизненный приговор. Это просто этап.
2. Я несу ответственность за организацию, а не за судьбу. Я сделал(а) всё, чтобы научить, остальное — зона ответственности ученика.
3. Глубокое дыхание — мой главный инструмент. Если тревожно — выдыхаю длиннее, чем вдыхаю.
4. Молчание — золото. Во время экзамена лишние слова только путают детей.
5. Вечером — отдых. Школа подождет до утра.