



корпорация
российский
учебник



«Как справиться с тревогой перед экзаменом»

Ершова Мария

Психолог-консультант, специалист по работе с
негативными состояниями

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?
ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ



1) ТРЕВОГА — отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.

В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий. Тревога связана с подсознательной мобилизацией психических сил организма для преодоления потенциально опасной ситуации.

Источник: Википедия

2) ТРЕВОЖНОСТЬ (англ. anxiety) — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Источник: Большой психологический словарь

3) ТРЕВОЖНОСТЬ — эмоциональное состояние, связанное с **предчувствием опасности или неудачи**. Выражается в беспокойстве, озабоченности, беспомощности и неопределённости. Может сопровождаться учащением дыхания, сердцебиения, повышением артериального давления и т.п.

Источник: Педагогический энциклопедический словарь



КАКУЮ ФУНКЦИЮ ВЫПОЛНЯЕТ ТРЕВОГА?

- Тревога направлена на повышение выживаемости и адаптивности к опасному миру.
- В основе тревоги лежит инстинктивное осторожное поведение.
- Выброс адреналина помогает **мобилизоваться и преодолеть сложность, опасность.**

ТРЕВОГА – ЭТО НОРМАЛЬНО.

НО

В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ИЗЛИШНЯЯ ТРЕВОЖНОСТЬ СКОРЕЕ «ПОРТИТ» ЖИЗНЬ, ЧЕМ ПОМОГАЕТ К НЕЙ АДАПТИРОВАТЬСЯ.

**МИР
ИЗМЕНИЛСЯ,
А МЕХАНИЗМ
НЕТ!**

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ТРЕВОГА

Тревога – это древний механизм, запускающийся от считывания опасности в окружающей среде, и помогающий справиться с этой опасностью.

- 1) Лимбическая система реагирует на образ, который распознал мозг.
- 2) Надпочечники вырабатывают адреналин (гормон «страха»).
- 3) Адреналин запускает реакции в теле для реакции на опасность - бей, беги или притворись падалью.



Что ваш мозг распознает как опасность?

- Важно выявить, что ваша система переводит как «Опасность!».
- Раньше – это была реальная угроза жизни.
- Сейчас – этот механизм запускается в том числе и от «виртуальной» опасности.



ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА «ГЛАЗАМИ» МОЗГА

КАК ВИЖУ ЭКЗАМЕН Я



КАК ВИДИТ ЭКЗАМЕН МОЗГ



Организм состоянием тревоги
спасает вас от «смерти»



«ХОРОШАЯ» ИЛИ «ПЛОХАЯ» ТРЕВОГА?

«ХОРОШАЯ» ТРЕВОГА	«ПЛОХАЯ» ТРЕВОГА
Помогает мобилизовать силы и решить проблему	Не помогает решить проблему, а вводит состояние «обездвиживания», паники
Не мешает обычной жизни (интересы, общение, режим дня, сон, аппетит и т.д.)	Мешает вести обычную жизнь, есть нарушения сна, аппетита, общения
Кратковременна	Длится долго и не прекращается естественным образом

Важно!

Отследить у себя эту грань и принять необходимые меры.

КАКОЙ СТРАХ СТОИТ ЗА ВАШЕЙ ТРЕВОГОЙ?

ТРЕВОГА vs СТРАХ

Неопределенный источник опасности

Конкретный источник опасности

ТРЕВОГА
ПЕРЕД
ЭКЗАМЕНОМ

Когда мы тревожимся, мы сгущаем краски, нам кажется, что все будет плохо и не будет возможности изменить ситуацию

СТРАХ ПРОВАЛА,
ЗАГУБЛЕННОГО
БУДУЩЕГО



ЧЕГО БОИШЬСЯ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Не бывает глупых страхов



- Страх осуждения
- Страх наказания
- Страх, что «нет нормального будущего»
- Страх быть неудачником, отставшим по жизни
- Страх быть глупым, хуже других
- Страх не оправдать ожиданий (своих, родителей, учителей)
- Страх, что станут меньше любить
- Страх одиночества
- И т.д.

Признать свой страх – это уже большой шаг к исцелению тревоги!

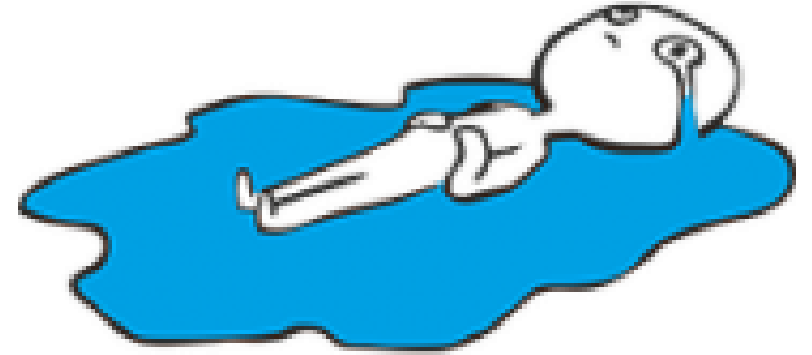
**ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ
ПРИ ТРЕВОГЕ?**



ЧТО УХУДШАЕТ СИТУАЦИЮ С ТРЕВОГОЙ

1. Игнорирование тревоги
2. Избегание своих чувств
3. Закрыться в себе, не общаться на эту тему
4. «Накачать» себя уверенностью
5. Пустить все на самотек
6. Решить, что уже все плохо и жизнь кончена
7. Ругать, обвинять источник тревоги (экзамен, государство, родителей, учителей и т.д.)
8. Вводить себя в еще больший стресс (не есть, не спать, не отдыхать)
9. Пуститься во все тяжкие зависимости – алкоголь, переедание, долгий сон, игры, сериалы и т.д.

КАК Я ГОТОВЛЮСЬ К ЭКЗАМЕНАМ



КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЭКЗАМЕНУ?



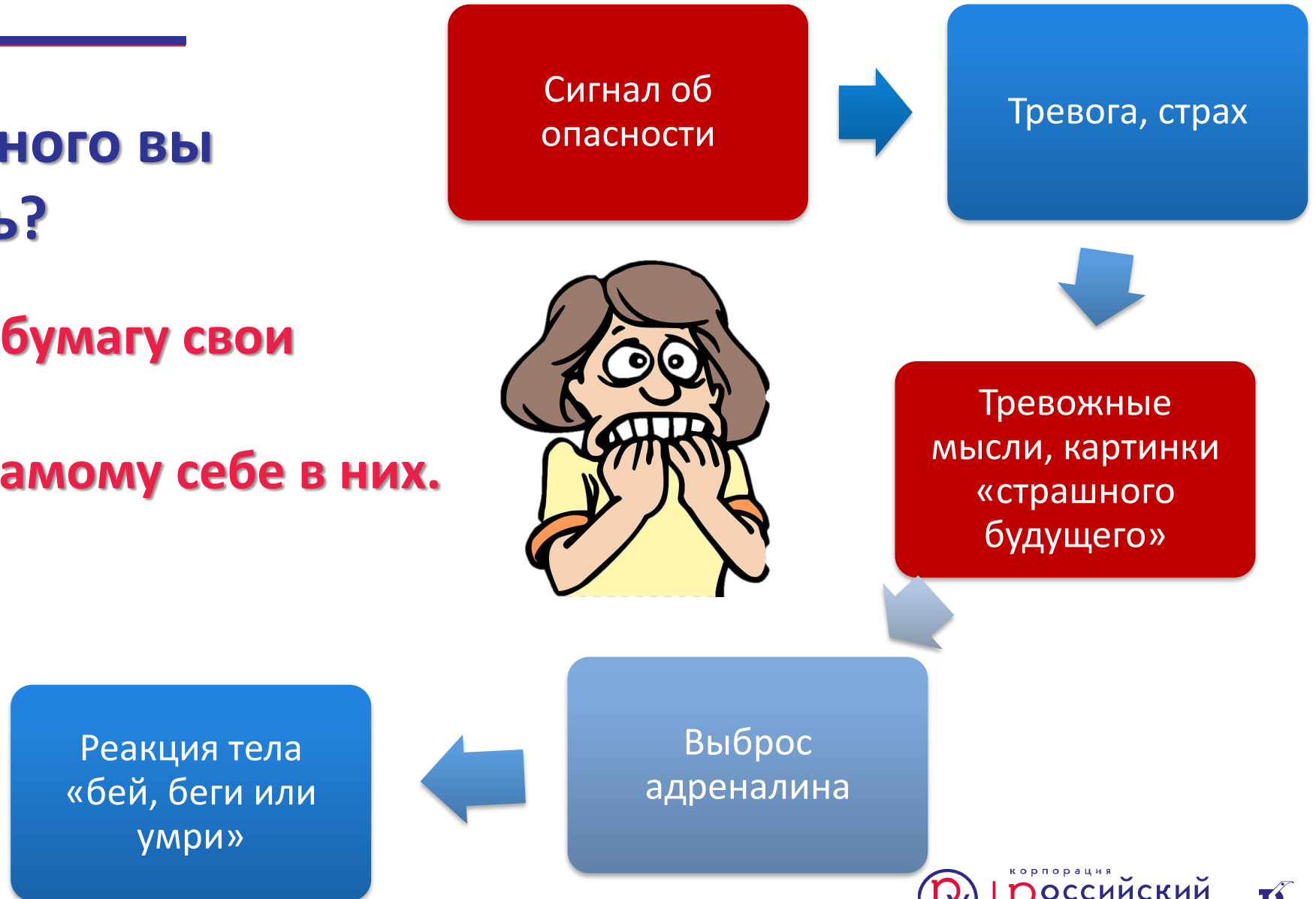
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- 1. Признаться СЕБЕ ПО-ЧЕСТНОМУ В ТОМ, ЧТО ИСПЫТЫВАЕТЕ ТЕРВОГУ И СТРАХ, ЧТО БОИТЕСЬ.**
- 2. Превратить неопределенность в определенность.** Найти внутри себя страхи и признаться себе в них.
- 3. Действовать заранее.** Прожить заранее свои переживания от неудачи, выявленный страх. Заранее подготовить себя и свое тело, заранее продумать план действий, заранее учить.
- 4. Планирование.** Заранее выявить пугающие сценарии и к каждому придумать реальный план действий.
- 5. Сделать все то, на что реально можно повлиять.** И принять то, на что невозможно повлиять.
- 6. Связь с реальностью, заземление.** Тревога и страхи уносят нас в виртуальную реальность в голове. Важно научиться заземляться, связываться с телом.
- 7. Критичность мышления.** Важно научиться задавать себе правильные вопросы и убирать иллюзии. Сильная тревога может быть только в моменте реальной угрозы жизни! Все остальное – это иллюзия, это неправда. **Сам по себе экзамен – это не угроза жизни.**
- 8. Расслабление.** Любая тревога – это напряжение всего организма. Мобилизация нужна в моменте, а заранее напрягаться и стрессовать – это обессиливать себя и свою психику, выводить себя из строя заранее. Научитесь расслаблять свое тело в первую очередь.
- 9. Найти человека, который без оценочно выслушает** ваши тревоги и страхи, которому вы доверяете.
- 10. Выстроить новые нейронные цепочки.** Создайте себе условия приближенные к экзамену, примите свой провал заранее, заякорите свой успех заранее.

ПРЕВРАТИТЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ В ОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

Чего конкретного вы боитесь?

- Выписать на бумагу свои страхи!
- Признаться самому себе в них.



ДЕЙСТВОВАТЬ ЗАРАНЕЕ И ПЛАНИРОВАТЬ

**Принять свою
ответственность**

**Это ваша жизнь, только
вы можете сделать все,
что в ваших силах.**

**«Принять, что не могу изменить.
Изменить то, на что могу
повлиять».**

- 1. Выписать то, на что реально можешь повлиять (подготовка к экзамену, подготовка психологическая, разговор с учителями и родителями, иметь план Б и В)**
- 2. Выписать то, на что не можешь повлиять. Отпустить тревоги по этим поводам.**

Реальный позитивный опыт

Вспомнить, как сдавались контрольные, другие экзамены. И заякорить их себе, возвращаться к этому опыту, ощущать уверенность.

ДЕЙСТВОВАТЬ ЗАРАНЕЕ И ПЛАНИРОВАТЬ

Написать план Б и В

1. Выписать все вероятные последствия и написать к ним план.
2. Что я буду делать, если завалю все экзамены? Что я буду делать, если не поступлю в нужный вуз?
3. Что буду делать, если успешно все сдам?

Тренировка заранее

1. Устроить себе экзамен самому.
2. Не ругать себя за ошибки, а принимать свои переживания.
3. Проживайте опыт. Так вы научите свою нервную систему справляться с тревогой, она выучит, что это в итоге не так страшно и не привело вас к смерти.

КРИТИЧНОЕ МЫШЛЕНИЕ, СВЯЗЬ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

- Не придавать значимости, не ставить все на кон экзамена, всю свою жизнь в зависимость от экзамена (это неправда, к тому же).
- Задавать себе критические вопросы.
- Я умру, если не сдам экзамен! – это правда?
- Моя жизнь рухнет! – это правда? Моя жизнь состоит только из учебы и зависит только от экзамена?
- Меня родители будут ругать! – Это правда? Спроси у них, заручись поддержкой.



- 1. Заручиться поддержкой друзей и родных, учителей.**
- 2. С кем можно проговорить свою тревогу, кто не будет осуждать, давить.**
- 3. Не ждите, запрашивайте сами поддержку и эмоциональный контакт.**

ЕЩЕ СПОСОБЫ

Рисование
тревоги

Выписывание
тревожных
состояний

Проговор
близким

Баланс отдыха
и работы перед
экзаменом

Спорт

Юмор, легкое
отношение

Питание, сон

Экзамен завершится, а жизнь продолжится!
Вы уже многое сделали для того, чтобы сдать
экзамены.

Ваша жизнь не закончится после экзамена!

Тревога vs Радость

- **Сделайте выбор уже сейчас – какой итог экзамена вы хотите?** Не в баллах и оценках, а в своем состоянии.
- «Сделайте заказ» состояния уже сейчас, а ваш ум позаботится об исполнении.
- Как вы хотите себя чувствовать?

Для родителей и учителей – «заказывайте» свои состояния, а не состояния ребенка 😊

ЭКСПРЕСС-МЕДОТЫ УСПОКАИВАНИЯ ТРЕВОГИ



ТЕЛО – В ДЕЛО!

Дыхание:

Сделайте 5-10 глубоких вдохов и выдохов на одинаковый счет.
Например, вдох на счет 5-пауза на 5-выдох на 5

Внимание на звуки:

- Закройте глаза и услышите окружающие вас звуки.
- Слушайте их около минуты, считая про себя.

Тело:

- Потрясите ногами и руками, как будто сбрасываете с них что-то
- Потрясите всем телом, потанцуйте
- Топочите ногами для ощущения своих стоп
- Потрите мочки ушей на счет 15.
- Расслабляйте тело (сжимайте и разжимайте ладони)

Внимание на предметы:

- Закройте глаза, сделайте дыхательное упражнение.
- Откройте глаза и зафиксируйте первые 5 предметов



ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ



В этот период очень важна сердечная поддержка вашим детям и ученикам, помощь в развеивании иллюзий, снятии давления и напряжения.

Окружите их заботой.

Видя и чувствуя вашу уверенность, дети будут себя чувствовать увереннее.

Покажите, что ваша любовь не зависит от сдачи экзамена!

ПРОЯВИТЕ ЗАБОТУ И ПОДДЕРЖКУ К СЕБЕ В ТОМ ЧИСЛЕ

Это не ваш экзамен

- Если вы тревожитесь – вы неосознанно проецируете свои страхи на детей. Это усиливает их тревогу.
- Помогите пройти этот этап так, как вам хотелось на ваших экзаменах.
- Вы свои экзамены уже сдали, и это отличная новость!

Поддержка

- Спросите, о чем тревожится ребенок, чего боится
- Создайте безопасную атмосферу
- Спросите, чем вы можете помочь и сделайте это
- Не давите, не нагнетайте, не ругайтесь
- Поделитесь своим опытом прохождения экзаменов

Своя тревога

- Выявите свои страхи и поработайте с ними
- Поделитесь своими тревогами с ребенком (не перекладывая ответственность)
- Работайте со своей тревогой так же, как описано в других слайдах

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- Экзамен – это подобие инициации. Каждый должен пройти его самостоятельно.
- Но это не отменяет психологической поддержки.
- Эмоциональные и родственные связи – это ценность.



ЧТО СДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНА?



ЧТО ВАЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНА (ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЕГО РЕЗУЛЬТАТА)

Поблагодарить
себя!

Дать отдохнуть
психике и телу
(сон, отвлечение)

Проанализировать
опыт (что
получилось, что
нет)

Заякорить
пройденный этап
(это завершилось,
позади!)

Не пить алкоголь

Не ругать за
нежелательный
результат

ЧЕК-ЛИСТ «ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ»

- ✓ Выучен материал
- ✓ Выявлены страхи
- ✓ Прописаны сценарии, в том числе лучший и худший
- ✓ Есть план действий на каждый сценарий
- ✓ Достигнуто ощущение «я справлюсь с любым исходом ситуации»
- ✓ Есть человек, который безоценочно выслушает
- ✓ Есть баланс работы и отдыха
- ✓ Пройден тестовый экзамен (можно устроить самому)
- ✓ Зарядка каждый день
- ✓ Есть умение расслабляться
- ✓ Тренировка экспресс-методов работы с тревогой

1. Роберт Лихи, «Свобода от тревоги»
2. Лоретта Грациано Бройнинг, «Управляй гормонами счастья»
3. Лоретта Грациано Бройнинг, «Гормоны счастья»
4. Материалы Центра «Точка Сборки», www.t-sborki.ru

rosuchebnik.ru, [росучебник.рф](http://rosuchebnik.ru)

Москва, Пресненская наб., д. 6, строение 2
+7 (495) 795 05 35, 795 05 45, info@rosuchebnik.ru

Нужна методическая поддержка?

Методический центр
8-800-2000-550 (звонок бесплатный)
metod@rosuchebnik.ru

Хотите купить?

 **book 24**

Официальный интернет-магазин
учебной литературы book24.ru



LECTA

Цифровая среда школы
lecta.rosuchebnik.ru



Отдел продаж
sales@rosuchebnik.ru

Хотите продолжить общение?



youtube.com/user/drofapublishing



fb.com/rosuchebnik



vk.com/ros.uchebnik



ok.ru/rosuchebnik