



корпорация  
**р**оссийский  
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

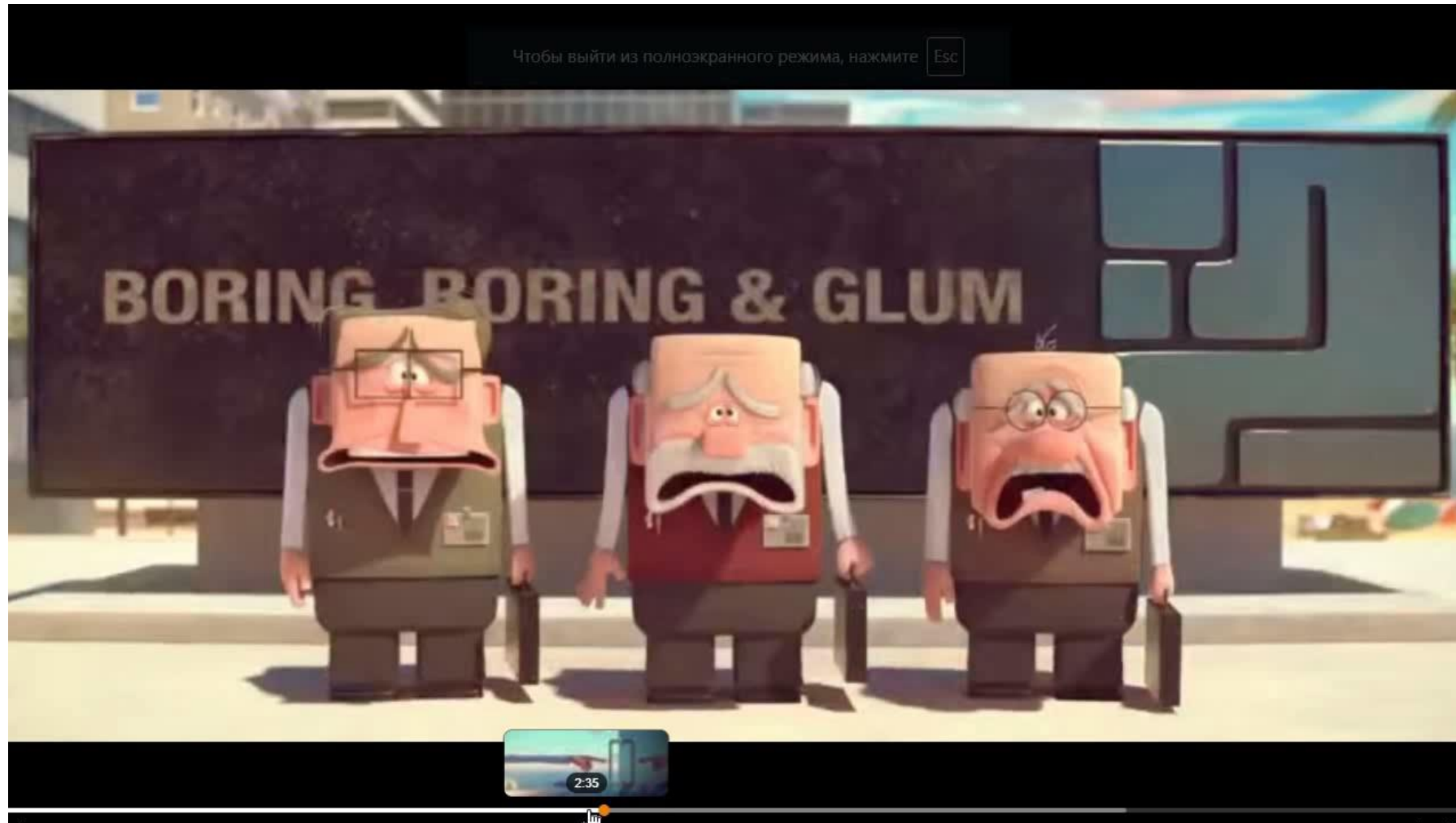
## КАК ВИЖУ ЭКЗАМЕН Я



## 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!

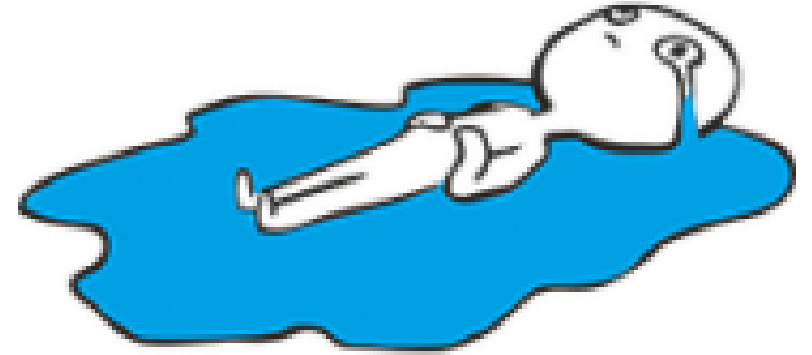
**ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ  
ПРИ ТРЕВОГЕ?**



# 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 услышьте 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](http://www.t-sborki.ru)

[rosuchebnik.ru](http://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](mailto:info@rosuchebnik.ru)

## Нужна методическая поддержка?

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

## Хотите купить?

 **book 24**

Официальный интернет-магазин  
учебной литературы [book24.ru](http://book24.ru)



LECTA

Цифровая среда школы  
[lecta.rosuchebnik.ru](http://lecta.rosuchebnik.ru)



Отдел продаж  
[sales@rosuchebnik.ru](mailto:sales@rosuchebnik.ru)

## Хотите продолжить общение?



[youtube.com/user/drofapublishing](https://youtube.com/user/drofapublishing)



[fb.com/rosuchebnik](https://fb.com/rosuchebnik)



[vk.com/ros.uchebnik](https://vk.com/ros.uchebnik)



[ok.ru/rosuchebnik](https://ok.ru/rosuchebnik)