

Памятка

«Как преодолеть страхи перед экзаменом»

1. «Слишком много работы»

Метод: деление задачи на части.

Как он работает. Постарайтесь скрыть от себя весь объем работы, чтобы перестать тревожиться из-за ее масштаба.

- Выберите время, которое вы будете ежедневно уделять подготовке.
- Этот промежуток (1-2 часа) разделите на интервалы для отдельных частей работы — например, для определенных тем или заданий.
- Подумайте, сколько времени нужно на каждую из этих небольших задач и сократите его. Так, если вы изначально выделили на одну из них 45 минут, уменьшите время до 25 минут. Это поможет действовать быстрее.
- Кроме того, оставьте себе 15-30 минут, чтобы проверить сделанное так, будто это все, что вам нужно знать на экзамене.

2. «Это понимают все, кроме меня»

Метод: переосмысление.

Как он работает. Этот инструмент состоит из двух частей.

1. **Переосмыслите причины своего непонимания.** Есть представление, что визуалам, аудиалам и кинестетикам информацию нужно преподносить по-разному, иначе они ее не воспримут. Не стоит беспокоиться о способе получения информации — лучше задействовать все три из них.
2. **Добейтесь понимания.**

Попросите учителя объяснить тему по-другому.

Спросите у знакомых, как им удалось разобраться в ней.

Посмотрите видео на YouTube — хороший ролик может быть очень эффективным способом обучения, поскольку он одновременно задействует разные типы восприятия.

3. «Прошел еще один день, а я ничего не сделал»

Метод: составление пошаговых инструкций.

Как он работает.

Составляйте пошаговые инструкции. Перед тем как приступить к задаче, запишите четкое руководство по ее выполнению. Подойдите к этому как к рецепту: будьте точны, не упускайте подробностей, тратьте время на объяснение каждого этапа.

Это инвестиция в процесс. После записи подробного плана действий вы почувствуете вину, если не доведете дело до конца.

Составьте инструкцию.

Завершая дела, вы заметите прогресс. Вычеркивайте каждый пройденный пункт.

4. «Я повторяю, но это не помогает»

Метод: быстрая проверка и интервальное повторение.

Как он работает. Если при повторении в голове ничего не откладывается, то у этого могут быть две причины.

1. **Использование традиционных методов вместо работающих.** Ученики перечитывают тексты, выделяют в них главное, используют ассоциативные схемы и дидактические карточки, но это не всегда помогает. При повторении важно всегда ориентироваться на требования экзамена.
2. **Снижение мотивации после неудачи на пробном тестировании.** Низкие баллы могут выбить из колеи, но самое главное — не отчаиваться и продолжать регулярно заниматься и повторять материал. При таком подходе на настоящем экзамене вам будет куда спокойнее.

5. «День до экзамена, я в панике»

Метод: визуализация.

Как он работает

- Сядьте в тихом месте и закройте глаза. Позвольте негативным мыслям (например, панике перед экзаменом) заполнить ваше сознание.
- Затем в правом нижнем углу представьте маленький образ позитивного результата (например, знание ответов на все вопросы теста).
- Постепенно увеличивайте позитивную картинку, делая ее ярче, а негативную — темнее.
- Подолжайте это делать, пока позитивная картинка не станет в два-три раза больше негативной, а ваше внимание полностью на нее не переключится.

6. «10 минут до экзамена, я в панике»

Метод: фокусировка на повседневных занятиях.

Как он работает

- Если вы сосредоточитесь на выполнении обыденных действий, а не на тревожных мыслях, то будете больше готовы к хорошим результатам.
- Делая одни и те же вещи перед экзаменом, вы будете думать: «У меня все получилось в прошлый раз — получится и в этот».
- Рутинна последовательна. Так, соблюдая привычный утренний ритуал, вы и на экзаменах будете показывать стабильные результаты — этот процесс работает зеркально.

Четыре совета, которые помогут избежать излишнего беспокойства непосредственно перед экзаменом.

- Не бродите в оживленных местах. Не спешите туда — за вход в числе первых дополнительные баллы не дадут.
- Держитесь подальше от людей, которым безразличны результаты экзамена. Избегайте и тех, кто пытается угадать содержание тестов.
- Не подходите к умникам. 7. «Я не могу сосредоточиться на экзамене»

Метод: Blinkers («шоры»).

Как он работает. Вам нужно мысленно надеть на глаза шоры — пластины, которые можно увидеть на лошадях во время скачек. Их цель — закрыть обзор, чтобы лошадь не видела других всадников и была сфокусирована на беге.

На экзамене не следует наблюдать за действиями других учеников. Ограничьте поле зрения экзаменационными заданиями и часами на стене аудитории.

8. «На экзамене мои мысли блуждают»

Метод: дыхательные упражнения.

Как он работает. Все ощущали пустоту в голове во время экзаменов. Если вы не можете быстро вспомнить.

1. Прочитайте вопрос с обычной скоростью.
2. Еще раз прочитайте его и одновременно медленно вдыхайте через нос, считая до трех.
3. Закончив читать, так же медленно выдохните через рот, считая до трех.
4. Еще раз прочитайте вопрос, но уже выделяя в нем ключевые слова. Одновременно вдыхайте через нос, считая до трех.
5. Закончив читать, выдохните через рот, считая до трех.
6. Запишите вопрос полностью. Одновременно вдыхайте через нос, считая до десяти.
7. Записав вопрос, выдохните через рот, считая до десяти.
8. Начните записывать ответ на вопрос или формировать структуру эссе.

Важно **дышать животом**, а не грудью — так вы получите больше кислорода. А переписывание вопроса и выделение ключевых слов в нем поможет сосредоточиться и быстрее найти ответ.

9. «На экзаменах у меня случаются панические атаки, поэтому я просто ухожу»

Метод: техника заземления — сжатие пальцев.

Как он работает. Для борьбы с паникой можно медленно дышать, прислушиваться к звукам вокруг, нюхать что-то с сильным запахом, например, лаванду, выбирать любой предмет в комнате и изучать его форму, цвет и размер.

Метод сжатия пальцев.

- Сожмите указательный и большой пальцы вместе.
- Слегка увеличьте давление, чтобы сфокусироваться на этом ощущении.
- Рассмотрите узоры и линии на большом пальце.

- Делайте это, пока не почувствуете, что можете вернуться к заданиям.

10. «Мои ответы отличались от ответов остальных, и я не могу перестать думать об этом»

Метод: отказ от обсуждений.

Как он работает. Разговаривать об ответах, которые вы дали на экзамене, совершенно бессмысленно. Если ваш вариант совпадет с вариантами большинства, то перед следующим тестом вы будете чересчур самоуверенны, если не совпадет — начнете переживать из-за этого. Обдумайте, с кем вы будете общаться после экзамена. Постарайтесь найти человека или компанию, которые тоже не захотят поднимать эту тему.

11. «Я беспокоюсь за результаты и их влияние на мое будущее»

Метод: притча о китайском фермере.

Как он работает. Философ Алан Уотс в своей книге «Восточная мудрость, современная жизнь: сборник выступлений 1960-1969 годов» рассказал притчу о китайском фермере, содержание которой сводится к следующему: однажды от героя сбежала лошадь, но утром вернулась, приведя с собой еще семь лошадей. На следующий день его сын сломал ногу, катаясь на одной из них. Утром в деревню пришли военные, чтобы забрать юношей в армию, но сына фермера не взяли из-за сломанной ноги — и это было большой радостью для семьи.

Притча показывает, что последствия той или иной ситуации не всегда очевидны, поэтому любой итог нельзя считать однозначно хорошим или плохим. День объявления результатов не стоит ожидать с особым трепетом — какими бы они ни были, вы сможете действовать дальше. Если вы будете активны и оптимистичны, то однажды оглянетесь назад и увидите, что оценки пошли вам на пользу, независимо от того, были они хорошими или нет.