



*ПАМЯТКА  
для подростков*

*«ЭКЗАМЕНЫ. КАК СНИЗИТЬ  
СТРЕСС»*

## *СОХРАНЯЙТЕ ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ*

Мысли о последствиях проваленного экзамена вряд ли добавят мотивации — а вот испортить настроение могут запросто. Не думайте о том, что вы ничего не знаете и у вас ничего не получится — вместо этого хвалите себя за пройденный материал и отмечайте каждый выученный билет как очередной шаг к достижению цели.

Исследование, проведенное специалистами Калифорнийского университета в Санта-Барбаре, показало, что со стрессом перед экзаменами помогут справиться аффирмации — позитивные утверждения, которые вы проговариваете сами себе (например, перед зеркалом).

### **Вот несколько аффирмаций:**

- Я полностью сосредоточен
- Я продолжаю усердно работать
- Я точно сдам этот экзамен
- Мне нравится процесс обучения

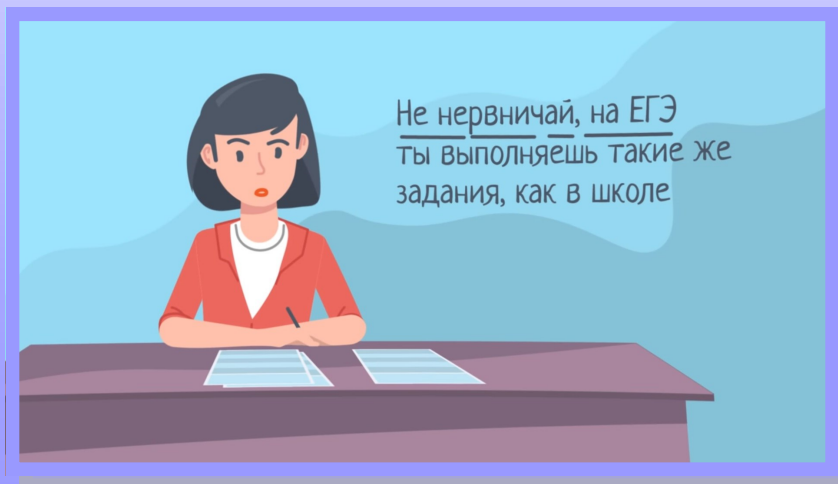
Верьте в себя! Нужно запомнить— вы способные! Если вы столько лет проучились в школе, значит вы в силах сдать все экзамены. Поэтому если вы проведете соответствующую подготовку перед экзаменами, то обязательно сдадите без лишнего волнения и беспокойства.

Никогда не сравнивайте себя с кем-то другим. Это не продуктивно, потому что Вы — это Вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. У вас все получится!

## *РЕПЕТИРУЙТЕ ЭКЗАМЕН*

Если вас заставляют волноваться сами атрибуты экзамена — взгляд и голос преподавателя или запах, стоящий в аудитории — стоит попробовать к ним привыкнуть. Моделируйте ситуацию экзамена в голове, представляя моменты от входа в класс до диалога с экзаменатором. Сбросив иррациональный страх (ведь атрибуты никак не влияют на ваш уровень подготовки), вам будет проще сконцентрироваться.

Избежать волнений по поводу подготовки тоже можно с помощью «репетиций» — вытягивайте вопросы случайным образом сами или попробуйте найти онлайн-экзамен по нужному предмету в интернете. Успешное прохождение пробного теста заставит от вас поверить в себя.



## *ОТДЫХАЙТЕ*

Смена деятельности помогает лучше усваивать материал, а любимые занятия — успокоиться и перестать нервничать. Правда, подойдет не любой отдых — например, если вы готовились к экзамену за ноутбуком, а потом прервались на компьютерные игры, вы не почувствуете, что отдохнули (даже если игры — ваше любимое дело), и преждевременная усталость вызовет чувство вины за потраченное время. Лучше выйти на улицу, сделать зарядку, погулять, поплавать, потанцевать или сходить в спортзал.

Отдыхайте в сам день экзамена вне зависимости от результата, даже если скоро следующий — вам необходимо переключиться и дать себе заслуженную передышку.



## *НЕ ТРЕБУЙТЕ ОТ СЕБЯ БОЛЬШЕГО, ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ВЫПОЛНИТЬ*

Допустим, в экзамене 60 вопросов. Вы хорошо отдохнули и принялись за учебу. На разбор и запоминание одного вопроса у вас ушло 20 минут — значит, на пике эффективности вы усваиваете три вопроса в час.

Если до экзамена осталось пять дней, все отлично — вы можете заниматься по четыре часа и учить по 12 билетов в день, не снижая темпы из-за усталости. А если до экзамена всего день, то увы, выучить все как следует точно не получится.

Постройте реалистичный план и не переживайте из-за того, что ничего не успеете. Лучше сконцентрируйтесь на части вопросов (лучше начать с тех, которые будет проще выучить) и морально приготовьтесь к возможной пересдаче. И воспримите это не как провал, а как полезный урок — в следующий раз начнете готовиться заранее.



## ГОТОВЬТЕСЬ ЭФФЕКТИВНО

Процесс подготовки не должен быть хаотичным — лучше составить план и стараться придерживаться его. Ощущение контроля поможет справиться со стрессом, а из-за возросшей концентрации и эффективности вы закончите готовиться (а значит, испытывать стресс) раньше.

Как повысить продуктивность:

- ⇒ Проанализируйте, в какое время и где вам больше нравится учиться — это может быть комната в квартире, веранда на даче, библиотека или что-нибудь еще;
- ⇒ Поделите подготовку на небольшие подходы — например, по три вопроса между перерывами или по 25 минут с пятиминутными «передышками»;
- ⇒ Используйте мнемонические техники — рифмуйте и придумывайте ассоциации и аббревиатуры (простой пример: «каждый охотник желает знать, где сидит фазан» для запоминания цветов радуги);
- ⇒ Пишите на бумаге и проговаривайте текст вслух — так вы задействуете сразу три вида памяти: зрительную (потому что видите написанное), двигательную (потому что рука «запоминает» то, что вы пишете) и слуховую (потому что вы слышите то, что проговариваете);
- ⇒ Повторяйте выученное — например, методом интервальных повторений (первый повтор сразу, второй — через 20 минут, третий — через восемь часов, четвертый — через сутки);

**ВАЖНОЕ!** Упрощайте — так, будто объясняете материал ребенку. Это поможет разложить материал до базовых составляющих, которые легче запомнить.

## ***ИЗБЕГАЙТЕ ПАНИКИ***

Если чувствуете, что волнение достигло пика — особенно это актуально в последние минуты перед экзаменом — выполните упражнение для успокоения:

- ⇒ медленное дыхание через нос и еще более медленный выдох с последующей задержкой дыхания. На физиологическом уровне концентрация внимания на процессе дыхания носит выраженный успокаивающий характер. Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока не наступят признаки снижения высокой тревоги;
- ⇒ осуществление минутной релаксации. Расслабить уголки рта, расслабить напряженные плечи, мышцы лица, которые отражают ваши мысли, эмоции, внутреннее состояние. Постарайтесь как можно выше поднять брови и расслабьтесь;
- ⇒ сжатие кистей рук в кулак, настолько сильно, насколько возможно, затем расслабление. Упражнения, основанные на чередовании напряжения и расслабления, снимают сильное напряжение в течение короткого времени;

Эти несложные упражнения помогут в экстремальной ситуации снизить высокое стрессовое напряжение и продолжить прерванную работу.

**ВАЖНОЕ!** Эффективной будет любая «остановка времени» и концентрация на глубоком дыхании, а количество вдохов и выдохов не так важно.

**ВАЖНОЕ!** Не принимайте успокоительные средства. Влияние лекарственных средств может оказать обратный эффект на организм, сильно затормозить состояние нервной системы, поэтому не стоит рисковать. Реакция на один и тот же препарат у каждого человека абсолютно разная.

## **ДЕЛИТЕСЬ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ**

Не держите в себе негативные мысли и страхи, не бойтесь искать поддержку у родственников и друзей, обязательно делитесь своими проблемами.

***Если вам не к кому обратиться, звоните на  
Телефон доверия : 8-800-2000-122  
в любое время суток***

На телефоне работают опытные психологи, готовые помочь тебе решить те проблемы в твоей жизни, с которыми ты не можешь справиться самостоятельно.

***Звонок анонимный*** (ты можешь не сообщать свое имя), ***бесплатный и конфиденциальный*** (содержание разговора не разглашается посторонним людям).

**ВАЖНОЕ!** Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни—это всего лишь не большая ее часть.

