

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

# ТРЕВОЖНОСТЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

что это и как с ней жить

*«и да, это нормально»*

# ТРЕВОЖНОСТЬ — ЭТО НЕ СЛАБОСТЬ

*что это вообще такое*



Это естественная реакция тела на ситуацию неопределённости



Мозг думает: «Сейчас происходит что-то важное — надо защититься»



Она возникает только потому, что нам действительно не всё равно

“

**Если ты волнуешься  
— значит, тебе важен  
результат.**




*Экзамен — это не медведь, но наш мозг  
пока не видит разницы...*

# ЗНАКОМО?

*Загибай пальцы, если хоть раз это чувствовал перед тестом*




## ТЕЛО ГОВОРИТ:


---

-  Сердце колотится как бешеное
-  Ладони становятся влажными
-  Голова начинает ныть или кружиться

## ГОЛОВА ШЕПЧЕТ:

---

-  «А вдруг я всё забуду в самый момент?»
-  «Все вокруг знают больше меня»
-  «Если я не сдам — это будет конец»

*...и так по кругу* 

*Спойлер: прямо сейчас 80% твоих однокурсников чувствуют то же самое!*

# ВСЕ ВОЛНУЮТСЯ. БУКВАЛЬНО ВСЕ.

*Страх — не признак неудачника.*



# 80%

**студентов испытывают тревогу и  
сильный стресс перед экзаменами**

- *Волноваться — значит быть живым человеком, а не роботом* ●

“ Ты не один в этой лодке

# ЧТО ДЕЛАЕТ СИЛЬНАЯ ТРЕВОГА С ГОЛОВОЙ

*Разбор того самого «белого листа»*



## ЭТО НЕ ТЫ ТУПОЙ. ЭТО ХИМИЯ.

*Твой мозг просто решил, что ты в джунглях и спасаешься от льва*

*«Белый лист» — это физиология, а не провал памяти навсегда. Как только ты успокоишься, всё вернётся.*

# НЕМНОГО СТРЕССА — ЭТО ОК

*Стресс как специи в еде: главное — не переборщить*



## НУЛЕВОЙ СТРЕСС

Это полная апатия. Мозгу лень шевелиться, концентрация на нуле. Скучно и пресно.



## ТОТ САМЫЙ ДРАЙВ

Адреналин помогает быстрее думать. Умеренное волнение = **максимум внимания** и фокус на задаче.



## СЛИШКОМ МНОГО

Переход в режим паники. Мысли путаются, тело дрожит, думать становится невозможно.



Нулевой стресс — это апатия.

Слишком много — паника.

Немного волнения — **самое то** для отличного результата.

# ГОТОВЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ БОЯТЬСЯ

*Самый мощный антидот — это план действий*

## Начни раньше

Не оставляй всё на последнюю ночь. Мозгу нужно время, чтобы «уложить» информацию по полочкам.

## Раздели на блоки

Учи по темам, а не по страницам. Маленькие куски информации перевариваются гораздо легче.

## Решай прошлые тесты

Привыкай к формулировкам и формату. Это убирает страх перед «неизвестным зверем».

## **Делай паузы каждые 45 минут**


5-10 минут отдыха вернут тебе фокус. Без перерывов КПД падает до нуля.

## Составь четкий план

Неопределённость порождает страх. План — это твой контроль над ситуацией.

**Самый мощный антидот  
от тревоги — это  
ощущение  
подготовленности.**

*Когда знаешь, что выучил — бояться нечего!*

 **Совет:** Используй маркеры разных цветов. Визуальная память скажет тебе «спасибо» в день X.

# ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ РЕАЛЬНО РАБОТАЮТ

*Испытано на миллионах студентов (и на мне тоже)*



## Дыхание 4-4-4

- 1 Вдох — считай до четырех
- 2 Задержка — держи 4 секунды
- 3 Выдох — плавно на 4 счета

*Повтори 3 раза — магия начнется сразу!*



## ЗАМЕНИ МЫСЛЬ

Вместо «Я всё завалю» скажи себе: *«Я готовился, и я сделаю максимум возможного».*



## КИНО В ГОЛОВЕ

Закрой глаза на минуту. Представь, как ты **спокойно** берешь билет и начинаешь писать.



## РАЗРЯДКА

Чувствуешь пик паники? 10 минут быстрой прогулки или 20 приседаний выжгут лишний адреналин.

# ЧТО ДЕЛАТЬ НАКАНУНЕ — ЧЕК-ЛИСТ

*Твой план на вечер, чтобы завтра не быть зомби*

- ☑ Закончи повторение до **21:00**
- ☑ Не учи новое — только закрепляй старое
- ☑ Приготовь паспорт, ручки и воду заранее
- ☑ Ложись спать в своё привычное время
- ☑ Утром: завтрак и стакан воды
- ☑ Дыхательное упражнение перед выходом

*Сон — это твоя суперсила!*

Мозг во сне **закрепляет** всё, что ты учил. Ночь без сна буквально стирает часть твоей подготовки. Ночная зубрежка — это ловушка.



*Заскринь этот список, пригодится!*

*И никакой паники, окей?*

---

# ТЫ НА ЭКЗАМЕНЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

*Работает методично, а не хаотично*

ШАГ 1

## ЧИТАЙ ВСЁ

Получил листок? Сначала прочитай все задания. Не торопись сразу писать первый ответ.

ШАГ 2

## ТАЙМИНГ

Раздели время: сколько минут ты готов потратить на каждое задание. Оставь 10 мин на проверку.

ШАГ 3

## НАЧНИ С ЛЁГКОГО

Это даст тебе быстрые баллы и уверенность. Мозг разогреется и перестанет бояться.

ВАЖНО!

## ПАНИКА?

Накрыло? Остановись. 3 медленных вдоха прямо сейчас. Это физически выключит режим тревоги.

ШАГ 4


## ЗАСТРЯЛ?

Не трать полчаса на один вопрос. Пропусти его и вернись позже. Ответ может прийти сам.

ФИНАЛ

## ПРОВЕРКА

Осталось время? Проверь работу. Глупые ошибки из-за спешки — самые обидные.

*Экзамен — это не ловушка. Его задача — дать тебе показать то, что ты знаешь! *

## ЗАПОМНИ ОДНО

*всё остальное — детали*

**Тревожность — это  
нормально.  
С ней можно справиться.  
Ты уже справлялся.**

*Каждый тревожный экзамен, который ты уже  
пережил —  
доказательство того, что ты можешь.*



# ТЫ СПРАВИШЬСЯ.

*Удачи на экзаменах — ты уже сделал шаг, придя сюда и думая об этом.*

Помни: экзамен — это всего лишь этап.  
Если тревога станет слишком сильной, **психолог**  
**или куратор всегда рядом**. Просить о помощи  
— это нормально и правильно.



*Всё будет хорошо!*

# Проективный тест "Моя реакция на стресс"



### **Лев (активная борьба)**

**Реакция:** Прямое столкновение с проблемой.

**Описание:** Львы действуют решительно и уверенно, стремясь преодолеть трудности. Они не боятся принимать решения и брать на себя ответственность.

**Стратегии:** Проактивное решение проблем, физическая активность, лидерство.



### **Страус (избегание)**

**Реакция:** Убегание от проблемы или игнорирование её существования.

**Описание:** Страусы могут "прятать голову в песок", избегая стресса. Это может быть временной стратегией, но не всегда эффективной в долгосрочной перспективе.

**Стратегии:** Временное избегание, занятие хобби, обсуждение с близкими.



### **Кролик (реакция на страх)**

**Реакция:** Убегание или замерзание в ответ на угрозу.

**Описание:** Кролики часто реагируют на стресс с помощью страха и тревоги. Они могут испытывать панику и стремиться к укрытию.

**Стратегии:** Техники релаксации, постепенная экспозиция к страхам, обращение за поддержкой.



### **Черепаша (замедление и укрытие)**

**Реакция:** Уход в себя и замедление действий.

**Описание:** Черепашки могут прятаться в своих панцирях, когда сталкиваются со стрессом. Это символизирует желание уйти от внешнего мира и защитить себя.

**Стратегии:** Уединение для размышлений, медитация, время для восстановления.



## **Слон (стабильность и поддержка)**

**Реакция:** Объединение с другими для преодоления стресса.

**Описание:** Слоны известны своей социальной природой и поддержкой друг друга в трудные времена. Они ищут поддержку у своих сородичей.

**Стратегии:** Обращение за помощью к друзьям и семье, создание поддерживающей сети.



## **Лиса (умение адаптироваться)**

**Реакция:** Использование хитрости и адаптивности для решения проблем.

**Описание:** Лисы известны своей сообразительностью и способностью находить выход из сложных ситуаций.

**Стратегии:** Креативный подход к решению проблем, использование нестандартных методов.





### **Птица (полет)**

**Реакция:** Избегание стресса через "взлет" над ситуацией.

**Описание:** Птицы могут улетать от опасности, что символизирует стремление к свободе и поиску новых перспектив.

**Стратегии:** Изменение обстановки, поиск новых возможностей, путешествия.