

Как справиться с тревогой перед контрольными и выступлениями: инструкция от психолога

Привет! Если тебе знакомо чувство, когда перед важным событием (контрольная, выступление, ответ у доски) холдеют руки, колотится сердце, а в голове крутятся мысли «я не сдам», «забуду всё», «опозорюсь» — знай, что ты не один. С этим сталкиваются почти все, даже те, кто кажется очень уверенным. Тревога в такой ситуации — это нормальная реакция организма на что-то важное. А главное — ею можно научиться управлять. Давай разберем, как.

Этап 1: Подготовка — снижаем неопределенность

Тревога часто возникает из-за неизвестности. Чем яснее план, тем спокойнее.

За несколько дней:

- Раздели слона на бифштексы. Объемный материал пугает. Разбей его на маленькие, понятные блоки. Не «учить всю историю Древнего мира», а «сегодня — параграф 5, завтра — 6, послезавтра — повторить даты».
- Создай шпаргалку-подсказку. Даже если ей нельзя пользоваться, процесс ее создания — лучший способ структурировать знания. Выпиши на один лист формулы, ключевые даты, имена. Просто держи его перед глазами во время подготовки.
- Проиграй на практике. Готовишься к выступлению? Выступи перед зеркалом, перед родителями или даже перед игрушками. Засеки время. Сделай это 2-3 раза — и станет намного легче.

Накануне:

- Подготовь не только голову, но и тело. Собери всё, что нужно: ручки, пропуск, воду. Это даст мозгу сигнал: «Я всё контролирую».
- Устрой «вечер тишины». Отложи телефон, социальные сети и повторяющиеся мысли «а что, если...». Лучше посмотри легкий фильм или послушай музыку.
- Выспись! Недостаток сна — главный враг ясной головы и спокойных нервов. Никакая ночь перед экзаменом не стоит твоего здоровья.

Этап 2: Утро «Х» — настраиваемся и успокаиваем тело

Когда тревога подступает физически, нужно работать с телом.

1. Дыхание по квадрату (экстренная помощь).
 - Найди в комнате любой квадрат или прямоугольник (окно, дверь, тетрадь).
 - Смотри на его угол. Вдох на 4 счета (двигаясь взглядом по одной стороне).
 - Задержи дыхание на 4 счета (взгляд переходит на другую сторону).
 - Выдох на 4 счета.
 - Пауза на 4 счета.
 - Повтори 3-5 раз. Это быстро «перезагружает» нервную систему.
2. Заземление (вернуться в «здесь и сейчас»).
 - Оглядишь и мысленно назови: 5 предметов, которые ты видишь; 4, которые можешь потрогать; 3, которые слышишь; 2, которые можешь понюхать; 1 свой внутренний сигнал (например: «Я чувствую, как стул подо мной»).
 - Это выводит из круга тревожных мыслей.
3. Поза супергероя.
 - Зайди в туалет или любое уединенное место.

- Встань ровно, ноги на ширине плеч, руки на поясе, подбородок слегка приподнят.

- Постой так 1-2 минуты. Психологи доказали: такая поза повышает уверенность.

Этап 3: Непосредственно в момент старта

- Получив задание, сделай «мозговой спринт».

- На отдельном листочке (черновике) за первые 2-3 минуты выпей все, что «плавает» в голове по этой теме: формулы, даты, ключевые слова. Теперь мозг освобожден от страха «забыть», и можно спокойно начинать с самого легкого задания.

- Фокус на задаче, а не на результате.

- Вместо мысли «Я должен получить 5» скажи себе: «Сейчас я просто решу этот первый пример» или «Моя задача — четко произнести вступление».

- Используй талисман. Положи в карман «счастливую» ручку, камушек или любой маленький предмет, который дарит спокойствие. В момент волнения просто коснись его.

Если начинается паника («всё, я забыл вообще всё!»):

- Остановись. Отложи ручку.

- Сконцентрируйся на дыхании. 3-4 глубоких, медленных вдоха и выдоха. Дыши животом.

- Посмотри вокруг. Найди взглядом что-то конкретное (часы, плакат на стене, свой пенал). Опиши это мысленно: «Красный пенал, на нем синий логотип, молния блестит».

- Вернись к работе. Начни с самого простого, что точно знаешь. Это запустит процесс.

Важные мысли на будущее:

- Ты — не ваша оценка. Двойка или неудачное выступление не делают тебя плохим или глупым. Это просто информация о том, что нужно подтянуть.
- Перфекционизм — враг. Стремление к идеалу парализует. Лучше сделать хорошо и сдать, чем идеально, но не успеть.
- Практикуйся в «безопасных» ситуациях. Отвечай чаще у доски на уроках, которые не так страшны, участвуй в небольших школьных мероприятиях. Каждый раз будет легче.

И последнее, самое главное: Если тревога настолько сильна, что мешает спать, есть, учиться и радоваться жизни — это серьезный сигнал. Не нужно с этим оставаться один на один. Обязательно расскажи об этом родителям, классному руководителю или подойди ко мне. Мы вместе найдем способы помочь.

Ты справишься. Я в тебя верю.

Твой школьный психолог, Малышева Алина Денисовна.

Я в кабинете № 5. Заходи, если трудно, страшно или просто нужен совет.