

12+ Психологическая подготовка к экзаменам

ЭКЗАМЕН СТРЕСС ВЫХОД

Техники снижения тревоги и улучшения
концентрации



ВЛАДИСЛАВ ЛЕЧЕВ

Владислав Лечев

**Экзамен. Стресс. Выход.
Психологическая подготовка
к экзаменам. Техники
снижения тревоги
и улучшения концентрации**

«Издательские решения»

Лечев В.

Экзамен. Стресс. Выход. Психологическая подготовка к экзаменам.
Техники снижения тревоги и улучшения концентрации /
В. Лечев — «Издательские решения»,

Экзамен на носу, а коленки трясутся? В голове каша, а учебник вызывает тоску? Эта книга не будет учить тебя «просто успокоиться» и не заставит медитировать часами. Здесь собраны простые, работающие техники: как выключить панику за минуту, как запомнить тонну материала без зубрежки и что делать, если в голове пусто, а билет уже на столе. Написано психологом-практиком на нормальном человеческом языке. Без занудства. Для тех, кому сдавать, а не страдать.

© Лечев В.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Почему ты тупишь, когда знаешь предмет?	7
Глава 2. Быстрый тест-драйв твоей тревожности	9
Глава 3. Правило «Заткни внутреннего паникера»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Экзамен. Стресс. Выход.
Психологическая подготовка к экзаменам
Техники снижения тревоги
и улучшения концентрации**

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0070-3849-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Привет. Если ты читаешь эти строки, скорее всего, тебя ждет экзамен — ЕГЭ, сессия, защита диплома или, может быть, важный зачет. И ты наверняка знаешь это противное чувство: вроде бы всё выучил, но стоит открыть дверь в аудиторию — и голова становится пустой, ладони потеют, а сердце колотится где-то в горле.

Так вот, эта книга не о том, как вызубрить больше билетов. И она не заставит тебя медитировать по три часа в день, если тебе это не близко. Мы поговорим о самом главном тормозе на экзамене — о страхе и расфокусировке.

Автор этой книги — практикующий психолог, который уже много лет помогает студентам и школьникам перестать трястись перед решающим днем. Он собрал здесь техники, которые реально работают в наших суровых условиях: когда времени в обрез, пересдача стоит денег или поступления, а нервы у всей семьи на пределе. Никакой «воды» и сложных теорий. Только короткие, приземленные советы, которые можно применить прямо завтра.

Ты узнаешь, как заткнуть внутреннюю панику простыми движениями рук, почему нельзя дочитывать учебник до трех часов ночи перед экзаменом, и как за 5 минут привести мозг в состояние «боевой готовности», не выпив литр успокоительного.

Эта книга — твой личный тренер по спокойной уверенности. Отнесись к ней не как к лекции, а как к шпаргалке. Мы обманем твой страх и заставим память работать на тебя.

Готов взять нервы под контроль? Тогда перелистывай страницу.

Глава 1. Почему ты тупишь, когда знаешь предмет?

Представь ситуацию: ты честно готовился. Даже знаешь, на какой странице в учебнике написан ответ. Но вот ты тянешь билет, садишься за парту... и в голове словно кто-то выключил свет. Наступает та самая звенящая пустота. Знакомо? Давай разберемся, что за «сбой системы» происходит в твоей голове, и главное — ты поймешь, что ты в этом не виноват. Это биология.

Твой мозг — не компьютер

Мы привыкли думать о голове, как о жестком диске: один раз сохранил файл — и он всегда там лежит. Но мозг работает иначе. Это, скорее, старый сторож, у которого есть одна суперважная задача: выжить. И прямо сейчас, на экзамене, он не очень понимает разницу между «злым экзаменатором» и «саблезубым тигром». Для него любой стресс — это сигнал тревоги.

Когда ты садишься перед билетом, твой организм включает древний режим, который называется «Бей или беги».

Как работает режим «Бей или беги»

Миллионы лет назад этот механизм спасал наших предков. Если в кустах что-то шуршало, организм делал выбор мгновенно: драться с хищником или бежать со всех ног. А что нужно для драки или бегства?

— **Мощное сердцебиение** (чтобы качать кровь к мышцам).

— **Выброс адреналина** (чтобы была энергия).

А что в этот момент **не нужно**?

Думать. Размышлять о смысле жизни, анализировать или вспоминать формулы. Пока ты раздумываешь, тигр тебя уже съест.

И вот тут кроется парадокс экзамена: ты сидишь неподвижно, тигров нет, но тревога запускает тот же механизм. Кровь отливает от лобных долей (которые отвечают за логику и память) и приливает к мышцам ног и рук — на случай, если придется бежать. В итоге у тебя есть физический ресурс, чтобы рвануть стометровку, но совершенно нет способности вспомнить прочитанное вчера.

Гормон, который блокирует память

В состоянии стресса надпочечники выбрасывают гормон кортизол. В малых дозах он даже полезен — держит в тонусе. Но когда его слишком много, он заливает гиппокамп.

Гиппокамп — это такая часть мозга, «библиотекарь», который ищет и достает с полок нужные воспоминания. Высокий кортизол действует на этого библиотекаря как снотворное. Он засыпает на рабочем месте. Ты пытаешься мысленно докричаться: «А ну дай мне определение закона Ома!», а «библиотекарь» спит. Информация есть, но доступа к ней нет. Поэтому и возникает чувство: «Я точно знаю, но сказать не могу».

Внутренний критик, который всё портит

Добавь к этому «мысленную жвачку». Это голос в твоей голове, который во время тишины в аудитории начинает шептать: «Я ничего не помню... сейчас провалюсь... мама расстроится... я дурак».

Твой мозг, вместо того чтобы решать задачу, тратит колоссальную энергию на обработку этого негатива. Ресурсы оперативной памяти перегружены паникой.

Что в итоге?

Ты тупишь не потому, что ты глупый или плохо учился. Твой мозг просто нажал не ту кнопку. Он пытается спасти тебя от опасности, хотя единственная опасность — это чистый лист бумаги.

В следующих главах мы научимся нажимать на кнопку «отбой тревоги». Мы обманем этот древний механизм, чтобы «библиотекарь» твоей памяти проснулся и нашел нужную книгу за секунду.

Короткое резюме главы:

- Пустота в голове — это биологическая реакция, а не твоя глупость.
- Режим «Бей или беги» отключает логику и память.
- Твоя задача — не учить больше, а научиться говорить мозгу: «Опасности нет, можно думать».

Глава 2. Быстрый тест-драйв твоей тревожности

Прежде чем бороться с врагом, нужно понять, как он выглядит и где прячется. Тревога — штука хитрая. Иногда она маскируется под лень («не хочу открывать учебник»), иногда — под агрессию («да пошли вы все с этими экзаменами»), а иногда вообще прикидывается болезнью (вдруг перед контрольной начинает болеть живот).

Давай прямо сейчас проведем быструю диагностику. Это не экзамен, оценок ставить никто не будет. Просто прочитай и прислушайся к себе.

Три уровня тревоги: какой твой?

Волнение перед важным делом — это норма. Но есть разница между «легким мандражом» и «параличом воли». Давай разделим тревожность на три условные категории.

Уровень 1. «Бабочки в животе» (Полезное волнение)

Это состояние, когда ты собран, немного напряжен, но голова работает ясно. Как спортсмен перед стартом.

— *Признаки:* легкое покалывание в пальцах, хочется поерзать на стуле, но мысли бегут по делу.

— *Вердикт:* Ты в порядке. Это состояние даже помогает вспоминать быстрее. Переделывать ничего не надо, просто дыши.

Уровень 2. «Каша в голове» (Мешающее беспокойство)

Ты садишься за учебник, читаешь абзац три раза и не понимаешь смысла. Мысли скачут: «Ничего не успею... а что если попадется вопрос про эту дурацкую теорему...»

— *Признаки:* стало трудно усидеть на месте, постоянно отвлекаешься на телефон или еду, сердце бьется чуть громче обычного.

— *Вердикт:* Рабочий настрой сбился. Нужны быстрые техники «перезагрузки» (они будут в следующих главах).

Уровень 3. «Ступор» (Паника)

Это тот самый случай, когда ты смотришь в билет и не узнаешь даже знакомые слова. Во рту пересохло, в ушах шумит, а единственное желание — вскочить и убежать.

— *Признаки:* дрожь в руках или коленях, ощущение нереальности происходящего («как во сне»), тошнота, холодный пот.

— *Вердикт:* Это сильный стресс. С ним нужно работать не через силу воли, а через тело. Успокаивать физику, а не философию.

Блиц-опрос: найди свою «точку кипения»

А теперь давай посмотрим, когда именно тревога выходит из-под контроля. Потому что кому-то страшно готовиться, а кому-то — отвечать. Прочитай два списка и отметь, что ближе тебе. Можно выбрать оба.

Тип А. «Тревога подготовки»

Ты узнаешь себя, если:

— Ты откладываешь учебу до последнего, потому что сама мысль о конспектах вызывает тоску и раздражение.

— Читая учебник, ты думаешь: «Тут учить — не переучить», — и опускаются руки.

— Ты сравниваешь себя с отличниками, и тебе кажется, что ты безнадежен.

— Ты не можешь сесть за стол, занимаешься уборкой или «срочными» делами, лишь бы не открывать тетрадь.

Что это значит: Страх ошибки давит на тебя еще до начала работы. Ты боишься не результата, а самого процесса, потому что он кажется огромным и неподъемным.

Тип Б. «Тревога сцены»

Ты узнаешь себя, если:

— Ты знаешь материал, пока идешь в аудиторию, но в голове — пустота, как только сел (а).

— Ты боишься, что язык заплетется, покраснееешь или выставишь себя дураком.

— Для тебя самое страшное — это устный ответ или взгляд экзаменатора.

— Тишина в кабинете кажется оглушительной, а ручка предательски дрожит в пальцах.

Что это значит: Ты боишься оценки со стороны. Для тебя экзамен — это не проверка знаний, а проверка твоей личности.

Простой чекап прямо сейчас

Ответь себе мысленно на три вопроса «Да» или «Нет»:

— Когда ты думаешь об экзамене, сердце начинает стучать быстрее уже через 30 секунд?

— За неделю до Х-дня у тебя портится сон или аппетит (не спится / лезешь к холодильнику без конца)?

— Бывало ли, что ты знаешь ответ, но язык словно «прилипает к нёбу»?

— Если у тебя **0—1 «Да»** — отлично. Ты умеешь держать себя в руках, книга просто поможет отшлифовать навык.

— Если **2 «Да»** — классика. Ты нормальный живой человек с реакцией на стресс. Читай дальше, скоро будем чинить.

— Если **3 «Да»** — не пугайся. Просто твоя нервная система очень чуткая. И это не приговор, это значит, что телесные техники (Глава 4) — твой главный спасательный круг.

Главное, что нужно запомнить сейчас: ты не уникален в своей проблеме. Таких «зависающих» и «трясущихся» — миллионы. Просто кто-то научился это прятать, а кто-то пока нет.

А теперь, когда мы выяснили, с чем имеем дело, давай учиться затыкать внутреннего паникера. Поехали дальше.

Глава 3. Правило «Заткни внутреннего паникера»

В предыдущей главе мы выяснили, какой у тебя уровень тревоги. Теперь будем разбираться с главным виновником пустоты в голове — с голосом, который живет внутри и любит повторять: «Всё пропало, ты ничего не знаешь». Назовем его Внутренний Паникер.

Этот Паникер — мастер преувеличений. Он похож на бабушку у подъезда, которая видит маленькую тучку и кричит: «Будет ураган, всех снесет к чертям!» И самое смешное — мы ему верим. Хватит. Давай учиться спорить с этим голосом и ставить его на место.

Шаг 1. Поймай его за хвост

Обычно Паникер орет так громко и привычно, что мы даже не замечаем, что это просто мысль, а не реальный факт. Мы думаем: «Я провалюсь», и нам кажется, что это уже случилось.

Первое, что нужно сделать — заметить врага в лицо. Как только в голове появляется фраза, которая заставляет сердце сжаться, мысленно скажи себе: «Ага, это опять Паникер вышел на сцену». Просто дай ему имя. Можно даже забавное. Один студент называл его «Бубнилка». Другая девушка — «Баба Нюра с дурными новостями». Как только ты говоришь: «О, привет, Баба Нюра, ты опять каркаешь», — тревога теряет свою силу. Ты уже не внутри страха, ты смотришь на него со стороны.

Шаг 2. Устрой Паникеру допрос

Просто говорить себе, «Всё будет хорошо» — плохая стратегия. Паникер на это отвечает: «Ага, конечно, будет!» — и крутит страшное кино дальше.

Вместо этого нужно задавать конкретные вопросы. Представь, что ты строгий следователь, а Паникер — подозреваемый, который слегка привирает.

Вот тебе заготовка — шпаргалка вопросов. Как только накатывает страх, задай их себе по порядку.

Вопрос 1. «Что именно случится?»

Паникер говорит: «Я провалю экзамен».

Ты спрашиваешь: «А что значит „провалю“? Я получу „три“? Или меня выгонят из школы? Давай конкретно».

Чаще всего окажется, что «провал» в голове — это просто оценка ниже, чем хотелось бы, а не конец жизни.

Вопрос 2. «Я это знаю точно или предполагаю?»

Паникер говорит: «Преподаватель меня ненавидит и завалит».

Ты спрашиваешь: «Он тебе это лично сказал? Или ты просто додумываешь за него?»

В 99% случаев окажется, что ты не умеешь читать мысли других людей. Ты просто нафантазировал.

Вопрос 3. «Что я могу сделать прямо сейчас?»

Это самый главный вопрос. Паникер любит рассуждать о будущем, которое не в твоей власти. А ты возвращай себя в настоящее.

Не «А что, если я не сдам и не поступлю?», а «Я могу открыть конспект на странице 25 и прочитать три определения». Если ты можешь что-то сделать — делай. Если не можешь (например, ты уже сидишь перед билетом) — переходи к следующему шагу.

Шаг 3. Техника «Стоп-слово» или «Резинка»

Бывает, что Паникер орет так громко, что допрос не помогает. Мысли заикнулись и крутятся как испорченная пластинка. Нужен аварийный стоп-кран.

Вариант А. Мысленное стоп-слово.

Выбери слово, которое не связано с учебой вообще. Например: «Арбуз», «Кирпич», «Фонарь». Как только тревожная мысль начинает раскручиваться, ты резко говоришь про себя

(или даже шепотом) это слово. Мозг сбивается с петли. Это как нажать перезагрузку на зависшем компьютере.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.