

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

<https://litres.ru/74225242>

ISBN 9785007038492

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Почему ты тупишь, когда знаешь предмет?	7
Глава 2. Быстрый тест-драйв твоей тревожности	10
Глава 3. Правило «Заткни внутреннего паникера»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**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, покраснеешь илиставишь 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 X-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 гово-

ришь: «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: «Препод 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 зациклились 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.