**«Я не сдам!»: как перестать бояться экзаменов и начать жить**

5 техник, которые помогут

**Стресс — не враг**

Гипоталамус — самый древний центр стресса. Он сохраняет тело в состоянии баланса — гомеостаза. Гомеостаз испытывает напряжение в момент сильной нагрузки, когда организм находится в «боевой» готовности, чтобы отреагировать на угрозы.

Миндалина, или миндалевидное тело, заправляет всеми эмоциями. В моменты, когда мозг распознает ситуацию как угрожающую, в ответ на раздражение возникает примитивная реакция «бей или беги»:

* Миндалина оценивает ситуацию как опасную, угрожающую, критическую. Запускается реакция страха.
* Нейроны из миндалевидного тела мозга посылают сигналы в гипоталамус, чтобы срочно собраться, активизировать все силы организма: «Хьюстон, у нас проблемы!»
* Гипоталамус посылает сигнал в надпочечники и активизирует симпатическую нервную систему.
* В этот момент надпочечники выделяют в кровь адреналин, что вызывает повышение уровня сахара в крови и прилив энергии во всех частях тела.
* Учащается дыхание и пульс, расширяются зрачки, кожа краснеет или бледнеет, тело напрягается. Может дрожать голос, пересыхает в горле — запускается серия физических реакций. Это, с одной стороны, абсолютно нормально, а с другой — причиняет сильный дискомфорт, мешает сосредоточиться.

Если не купировать напряжение, которое сопровождается острым стрессом, состояние может усугубиться паническими атаками.

**Как пережить стресс правильно**

Наша главная задача при стрессе — привести миндалину в спокойное состояние, нейтрализовать угрозу. Для этого нужно, что называется, говорить с ней на ее языке — то есть восстановить дыхание и расслабить мышцы.

**Дыхательная техника «444»**

1. На 4 счета делаем вдох;
2. На 4 счета задерживаем дыхание;
3. На 4 счета делаем выдох.

Делаем необходимое число повторений. Дыхание замедлится, общее состояние нормализуется. Считать можно и до трех, и до шести — кому как удобно.

**Техника «Дыхание по квадрату»**

1. Сосредотачиваем внимание на любом квадратном или прямоугольном предмете.
2. Концентрируемся на одном из его углов, делаем вдох.
3. Задерживаем дыхание и переводим взгляд на следующий угол. Продолжаем задерживать дыхание.
4. Переводим взгляд на третий угол, делаем выдох, задерживаем дыхание.
5. Переводим взгляд на четвертый угол, продолжаем задерживать дыхание.
6. Снова возвращаемся взглядом к первому углу — вдох.

Упражнения, конечно, могут рассмешить подростков и вызвать некоторый скепсис. Но в действительности они очень эффективны. Главное — сосредоточиться и четко выполнять инструкции.

**Техника «Глубокое дыхание» (диафрагмальное дыхание)**

1. Делаем глубокий вдох, надувая живот, как шарик. Важно не задействовать мышцы грудной клетки. Грудное дыхание — стрессовое дыхание.
2. Выдыхаем через плотно сжатые губы как можно дольше. На выдохе увеличивается уровень кислорода в крови, снижается уровень тревоги.
3. Делаем 10-20 повторов.

**Техника мышечной релаксации «Максимальное напряжение»**

Первый вариант: максимально напрячь все мышцы тела, задержаться в напряжении на несколько секунд и расслабиться. Повторить несколько раз.

Второй вариант: Поочередно напрягать и расслаблять различные мышцы тела: левую руку, правую руку, живот, левую ногу, правую ногу и так далее.

**Готовимся к экзаменам — готовимся к стрессу**

Реакция «бей или беги» спасала нас когда-то от хищников. Почему же экзамен воспринимается организмом как угроза жизни, а страх «провалить» настолько силен, что запускает те же процессы? Объективно витальной угрозы, то есть опасности для жизни, экзамены не представляют. Они проходят в безопасной обстановке, бежать и спасаться от врага не нужно. И чего же тогда все так боятся на экзамене?

* А если не сдам, не справлюсь — что потом?
* На меня давит высокий уровень ответственности.
* Боюсь потерять цель, отказаться от мечты.
* Теряю силы и веру в себя, боюсь выглядеть глупым.
* На экзамене ограничено время — а вдруг я не уложусь в рамки?
* Пугают неизвестность и неопределенность — что будут спрашивать?
* Боюсь разочаровать родителей и разрушить их надежды.

Все стрессоры — ситуации, факторы, проблемы — можно разделить на три группы:

1. те, которые нам неподвластны, то есть какие-то внезапные, трагичные ситуации;
2. те, на которые мы можем и должны влиять;
3. и, наконец, те, что мы сами превращаем в проблемы.

**Стрессоры, на которые мы можем и должны влиять**

Попробуйте «проиграть» ситуацию неопределенности дома — воссоздайте условия экзамена, чтобы безопасно погрузиться в стрессовую среду. Пробные экзамены, кстати, тоже помогут.

Разработайте план подготовки, пропишите, какие шаги предпринять, чтобы завершить каждый этап. Найдите варианты экзаменов прошлых лет — чтобы набить руку, нужно решить десятки заданий. Поспрашивайте знакомых — вдруг сын маминой подруги тоже сдавал биологию и физику? Заодно узнаете, как делать не нужно, и получите полезные советы. Продумайте маршрут до места, где будет проходить экзамен.

**Стрессоры, которые нам неподвластны**

Всем хочется жить без стресса, но экзамены — процедура обязательная (по крайней мере, сегодня). Здесь мы можем только снизить уровень стресса, а вовсе избежать его, конечно, не получится.

Экзамен — ситуация внешней оценки. На экзамене ничто не угрожает жизни и здоровью, но есть опасность для самоощущения, самоценности, которую особенно страшно потерять в глазах родителей и учителей.

В период стресса важно рассказывать о своих страхах, делиться чувствами.

Прогулки на свежем воздухе, сон не менее 8 часов (ложиться спать и просыпаться важно в одно и то же время), полезная еда, исключение кофеиносодержащих напитков (кофе, кола, энергетики), достаточное количество чистой воды, занятия спортом — да, и это тоже рекомендации по уменьшению стресса. Организм школьника перед экзаменом и так испытывает серьезные нагрузки, а значит, его нужно немного поддержать.

**Рефрейминг**

Еще один способ действия в ситуации неопределенности, на которую мы не можем повлиять, — рефрейминг (frame — англ. «рамка»). Он в прямом смысле слова помогает изменить рамки, чтобы мы могли воспринять картину иначе. Это хороший способ расформировать отношение к одной и той же ситуации.

Рефрейминг изменяет отношение к ситуации и тем самым меняет ее. С помощью рефрейминга можно выделить убеждения, которые волнуют подростка, и сделать для них другие рамки, перепрошить их. Например:

* «Экзамен — это проблема, это страшно» меняем на «Экзамен — это возможность».
* «Я не сдам, у меня не получится!» меняем на «Я сделаю все, от меня зависящее, а там — будь что будет».

Найдите эквивалент разрушительной установки со знаком «+», который изменит восприятие подростка.

**Мотивация и вдохновение**

**Техника «облака»**

Вспомните про небо. Наш мозг чем-то похож на небосвод — по нему, подобно облакам, постоянно плывут мысли. Они могут быть страшными, как черные грозовые тучи, а могут быть легкими — как воздушные перистые облачка летом. Попробуйте отследить путь большой грозовой тучи — негативной мысли, которая поселилась в голове. Раз — и через несколько секунд страшная туча растаяла за горизонтом! Если спокойно наблюдать за ходом своих мыслей, можно заметить, как плавно они уходят в никуда и не оставляют после себя стрессовое влияние.

**Если почувствовали тревогу или ощутили панику**

Ощутить текущий момент, почувствовать безопасность и снизить уровень тревоги помогут техники заземления:

* Переключите внимание на предметы вокруг. Начните считать, например, все белое в комнате, все синее, пассажиров в транспорте, лампочки. Все что угодно.
* Сконцентрируйтесь на дыхании, считайте вдохи и выдохи. Если вы идете, считайте шаги.
* Если вы сидите на экзамене, твердо поставьте обе стопы на пол, ощутите пол под собой, почувствуйте свою обувь. Положите ладони на стол, почувствуйте фактуру стола, его температуру.
* Поблагодарите мозг за то, что он продуктивно работает. Чтобы заякорить хорошее состояние — «меня это уже не пугает, я прошел этот этап, теперь я не боюсь».

**Техника «мой путь к цели»**

Когда одолел страх, что что-то пойдет не так, мечты не сбудутся, «окажусь на обочине жизни», «у меня не будет будущего», выполняйте эти простые практики.

1. Возьмите чистый лист бумаги, ручку, карандаш или фломастер.
2. Расположите лист, как вам хочется. В левом нижнем углу нарисуйте точку. Это вы. Подпишите: «Я».
3. Теперь закройте глаза и представьте во всех подробностях работу мечты, жизнь мечты и т. п.
4. В верхнем правом углу листа зафиксируйте цель в виде любого символа.

Как еще можно соединить эти две точки? Какими фигурами? Сколько вариантов может быть? Попробуйте соединить пятью разными вариантами. Теперь десятью. Пятнадцатью. Это предел? Соединяйте точки от «Я» к «Моя цель», произнося «Моя цель достигается разными путями». Это могут быть кривые и прямые линии, их может быть сколько угодно, они сами могут быть какого угодно цвета и структуры.

Посмотрите на получившийся рисунок. Держите его в поле зрения — над рабочим столом, например. Вариантов достижения целей — множество! Даже если экзамен пройдет неудачно, это не повод отказываться от мечты!

**Ставьте цели**

В нашей миндалине рождается не только страх, стресс и ужас. Еще она реагирует на радостные события: восторг, любовь, ощущение успеха, окрыленность. Поэтому в период экзаменов и стрессовых ситуаций лучше окружить себя мотиваторами — чтобы видеть цель и чувствовать поддержку пространства:

Давай покорим новую вершину! Мечтай! Все получится! Не зацикливайтесь на экзаменах как на вопросе «жизни и смерти». Ни в коем случае не сравнивайте ребенка ни с кем — будь то друзья, братья или сестры. Заряжайте его позитивным отношением к предстоящим испытаниям. Экзамен — это возможность перейти на новый уровень и, в конце концов, испытать положительные эмоции, когда все будет позади!