



НИЦМП

**«ТИПИЧНЫЕ СТРАХИ ПЕРЕД
ЭКЗАМЕНАМИ И КАК
С НИМИ СПРАВИТЬСЯ»**

ШПАРГАЛКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ



vk.com/hotline_help_me



НИЦМП

СТРАХ НЕ УСПЕТЬ ВЫПОЛНИТЬ ЗАДАНИЕ ВОВРЕМЯ

В большинстве случаев выпускники испытывают тревогу из-за ограниченного времени, отведенного на экзамен.

Для **преодоления** этого страха заранее потренируй себя в решении задач в схожих условиях.

Составь **план действий** на экзамене, максимально эффективно используя время, сохраняя при этом спокойствие и концентрацию.

Сохраняй **позитивный настрой** и верь в свои силы. Помни, что ты хорошо подготовился и сможешь вовремя выполнить все задания. Ты **справишься!**



СТРАХ ЗАБЫТЬ НУЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

В некоторых ситуациях выпускники боятся, что во время экзамена забудут изученное и прочитанное.

Для того, чтобы преодолеть этот страх, полезно регулярно повторять материал, практиковаться в решении задач и использовать методики запоминания информации, такие как метод связывания, метод повторения и метод Фейнмана.

– **Метод повторения:** одним из самых эффективных способов запоминания информации является регулярное повторение материала. Повторение помогает **закрепить** информацию в долговременной памяти.

– **Метод связывания:** связывание новой информации с уже известными данными или создание ассоциаций облегчает **запоминание**. Используй ассоциации, ключевые слова или ментальные образы для создания связей между фактами.

– **Метод Фейнмана:** попробуй объяснить изучаемую тему кому-то другому максимально простыми словами. Этот метод помогает закрепить информацию и лучше **понять** ее.



НИЦМП

СТРАХ НЕУДАЧИ ИЛИ ПРОВАЛА

Боязнь провала на экзамене часто **мешает** выпускникам сосредотачиваться на подготовке к испытаниям и вызывает стресс.

Для **преодоления** этого страха полезно планировать время для изучения материала **заранее** и использовать методы эффективного обучения, такие как разбиение материала на отдельные части и систематическое повторение. Также важно помнить об **оптимизме** и **вере** в свои силы.

Полезной **стратегией** по совладанию со страхом неуспеха может быть использование позитивных установок и утверждений.

Повторение утверждающих фраз, например, "Я готов к экзамену" или "Я спокоен и уверен в себе", может помочь укрепить твою уверенность и снять чувство тревоги. Будь **всегда уверенным** в себе, в своих способностях и знаниях.



НИЦМП

СТРАХ «НИЗКОГО РЕЗУЛЬТАТА»

Порой выпускники беспокоятся, что их результаты на экзамене будут **хуже**, чем у других.

Важно помнить, что каждый человек имеет свои **особенности** и индивидуальный набор качеств, а оценка – **не показатель твоих знаний и способностей**.

Не сравнивай себя с другими и концентрируйся только на своих сильных сторонах и личных достижениях в учебе.

Помни, что **результаты** экзаменов **не характеризуют** тебя как личность. Развивай в себе навыки позитивного мышления.



СТРАХ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Экзамены (полностью или частично) по некоторым предметам проходят в устной форме. Такой формат экзамена является своеобразным **испытанием**, которое может дополнительно **усиливать** тревогу у находящихся в стрессовой ситуации обучающихся.

Для преодоления этого страха **тренируйся** отвечать на предэкзаменационные вопросы стоя перед зеркалом или перед близкими и друзьями.

Используй **техники расслабления** и **дыхательные практики** («квадрат» дыхания, «круг» дыхания), которые помогут тебе совладать с чувством тревоги, волнения и неуверенности в себе.

«Квадрат дыхания»: Вдох–Пауза–Выдох–Пауза, с интервалами по 3 секунды каждый (3 секунды вдох, 3 секунды пауза, 3 секунды выдох, повторить несколько раз).

«Круг дыхания»: Вдох–Выдох–Вдох–Выдох, с интервалами по 4 секунды без пауз и остановок (4 секунды вдох, затем 4 секунды выдох).