

**Как
справиться
с волнением**

Экзаменационный стресс

НАПРЯЖЕННАЯ ПОДГОТОВКА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СТРЕСС. ВАЖНО ЕГО ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ И СНЯТЬ.

Пора экзаменов — трудный период для учеников, которые нацелены на высокий результат. Но кратковременный стресс даже полезен: он стимулирует умственную деятельность.

Признаки стресса

Стресс можно определить по ряду признаков. Одни из них, например одышку, могут заметить окружающие. Другие, например головную боль, ощущаешь только ты. Научись распознавать изменения в своем организме, понимать причины стресса и старайся его предупредить.



СМ. ТАКЖЕ

◀ 16–17	Как работает мозг
◀ 32–33	Борьба с напряжением
◀ 42–43	Не теряй время
◀ 98–99	Развитие навыков презентации
◀ 132–135	Типичные проблемы при повторении
Как победить стресс	196–199
Учеба и здоровье	200–203
Перерыв на отдых	204–205

▽ Типичные признаки

Вот типичные признаки, которые возникают в стрессовой ситуации. Важно следить за собой и уметь снимать стресс.

Сделай перерыв

Когда возникает перенапряжение, нужно сделать долгий перерыв — на несколько часов или даже на день-два. Лучше заняться чем-то интересным, чтобы отвлечься и не думать об экзаменах. После снятия стресса ты ощутишь прилив сил и начнешь работать продуктивнее. Учеба станет продвигаться быстрее и эффективнее, и ты быстро наверстаешь упущенное время.

▷ Как снять стресс

Все ученики периодически испытывают стресс. Вот несколько советов, как с ним справиться.

Намётка для борьбы со стрессом

- ☑ Во время повторения делай перерывы.
- ☑ Представь, что получил хорошие оценки.
- ☑ Запланируй после экзамена какое-нибудь приятное занятие.
- ☑ Обладей приемами снятия стресса.

Типичные тревоги

Стресс усугубляется акцентированием внимания на негативных чувствах: боязни провала, волнении по поводу результатов, неуверенности, страхе не вспомнить некоторые детали во время экзамена и т. д. Это типичные тревоги многих учащихся. Важно понять, что это нормально, и не накручивать себя. Все эти волнения могут мешать учебе, особенно если на них заикливаются.

▽ Трево оцени ситуацию

Подумай, оправданны ли твои тревоги. Может, ты преувеличиваешь их или у тебя негативный тип мышления. Чтобы прервать цепь неприятных мыслей, измени точку зрения на ситуацию.

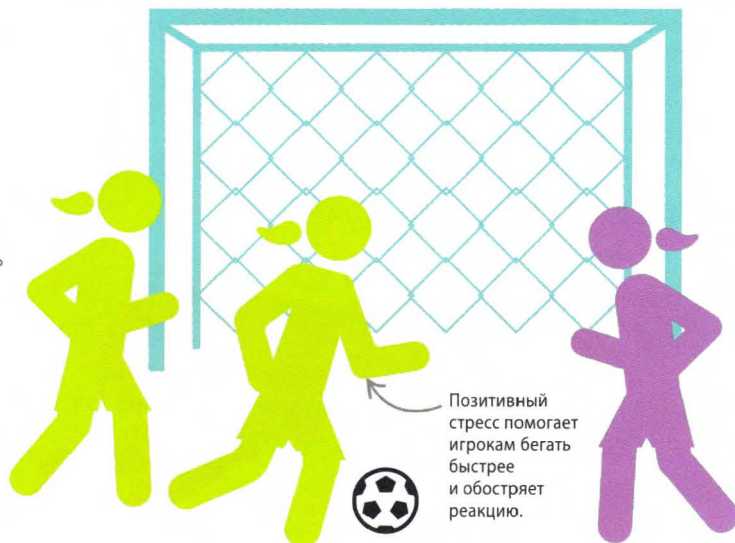
Тревоги	Смотри правде в глаза	Новый подход
Страх провала	Неужели я не сдам экзамен? Я (почти) всегда сдавал все экзамены, почему этот должен быть исключением?	Я повторяю пройденное и готовлюсь к экзамену, поэтому надеюсь его сдать, как всегда.
Чрезмерное напряжение	Может, я слишком много работаю? Регулярно ли я делаю перерывы? Не слишком ли завышены мои ожидания? А если бы я хотел получить четверку, а не пятерку?	Я делаю всё, что в моих силах. Я буду регулярно устраивать передышки и выделять время на развлечения, чтобы снять напряжение. Ведь экзамены пройдут быстро.
Нехватка времени на то, чтобы выучить всё	Грамотно ли я распределяю время? Есть ли у меня план? Могу ли я пропустить какие-то темы? Могу ли попросить одноклассников позаниматься со мной? Мы могли бы повторить разные темы и потом обсудить их и/или обменяться материалами, например карточками.	Я составляю список приоритетов и расписание, чтобы контролировать ситуацию. Материал не новый, я его учил в этом году. Нужно только вспомнить то, что я уже знаю.
Боязнь не вспомнить что-то на экзамене	Бывало ли такое раньше? Неужели я не сдам экзамен, если забуду некоторые детали? Нет! Какие подсказки лучше использовать? Неужели надо знать все подробности? Нет!	Я и так уже многое знаю. Мне трудно запомнить только детали. Хочу использовать подсказки, которые помогут их припомнить.

Полезный и вредный стресс

Обычно стресс ассоциируют с негативом, но он имеет и положительные стороны. Легкое напряжение усиливает мотивацию и подталкивает к действию. Испытания дают возможность проявить себя и заставляют сосредоточиться. Наглядный пример — командные виды спорта. При повторении кратковременный стресс способен подтолкнуть к работе. Важно найти баланс: не перенапрягаться, но и не слишком расслабляться.

▷ Позитивный стресс — стимул к действию

Во время матча уровень стресса растет, давая прилив энергии и высокую результативность.



» Спокойствие против стресса

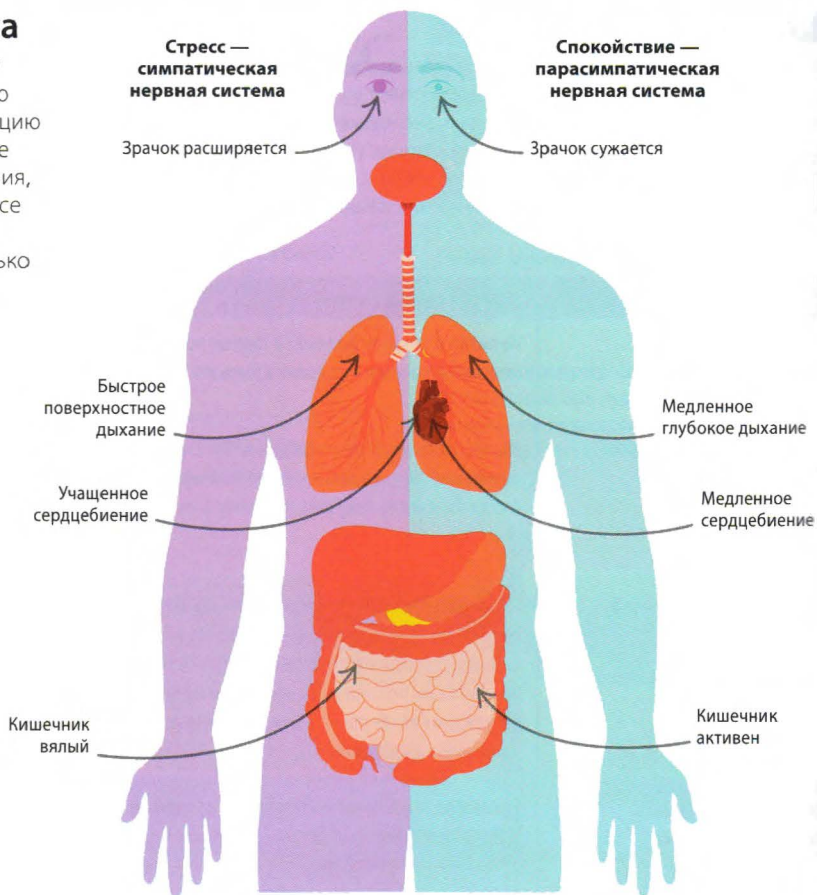
Экзаменационный стресс возникает по ряду причин: из-за стремления получить хорошую оценку, необходимости вспомнить информацию за ограниченное время, незнания того, какие именно вопросы будут на экзамене, ощущения, что нужно много выучить, а времени мало. Все это вызывает эмоциональный и физический дискомфорт. Ведь стресс затрагивает не только мозг, но и весь организм. Многие органы по-разному функционируют в спокойном состоянии и при стрессе.

«Лучшее оружие против стресса — это умение выбирать одну мысль вместо другой».

Уильям Джеймс (1842–1910), философ, психолог

▷ Отделы нервной системы

Нервная система контролирует много разнообразных функций. Одновременно работают два ее отдела: симпатическая готовит организм к стрессовым ситуациям, а парасимпатическая обеспечивает покой.



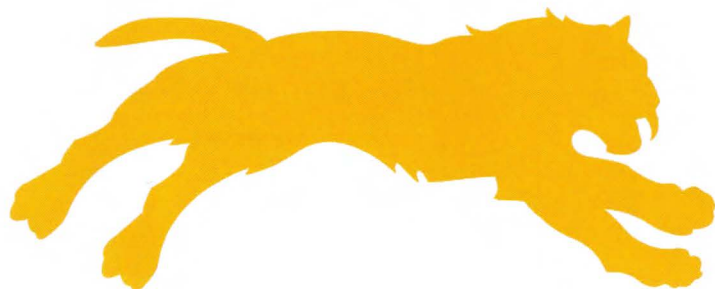
Почему мы испытываем стресс?

Мы унаследовали стресс от далеких предков. Для первобытного человека стресс был условием выживания. Люди занимались охотой и собирательством. При встрече с опасным животным, например голодным саблезубым тигром, требовался всплеск энергии, чтобы атаковать или убежать. Нужно было сосредоточиться и быстро принять решение.

▽ Реакция «бей или беги»

Кратковременный стресс помогает организму справиться с ситуацией: бороться или бежать. Эти всплески стимулируют к действию.

Стресс сопровождается выбросом энергии, что позволяет убежать от саблезубого тигра.



Другие факторы

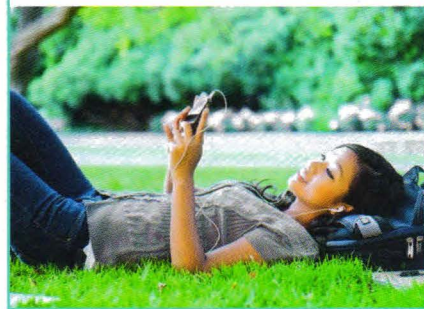
Обычно школьники хорошо справляются с одним стрессовым фактором, если в остальном у них всё в порядке. Но иногда положение осложняют другие события, например болезнь. В сочетании с экзаменационным стрессом они выводят ученика из равновесия и вызывают тревогу. В таких случаях необходима поддержка семьи и друзей. Помогают и занятия любимым делом.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Музыка для релаксации

Музыка может замедлить пульс и сделать дыхание глубже. Включи музыку и расслабься. Ляг поудобнее и надень наушники, чтобы сосредоточиться на мелодии. Через 20 минут вернись к занятиям.



◀ Сохраняй спокойствие

Интересные занятия способствуют позитивному настрою. Дети должны находить опору в том, что им помогает и приносит радость, а не заикливаться на проблемах.

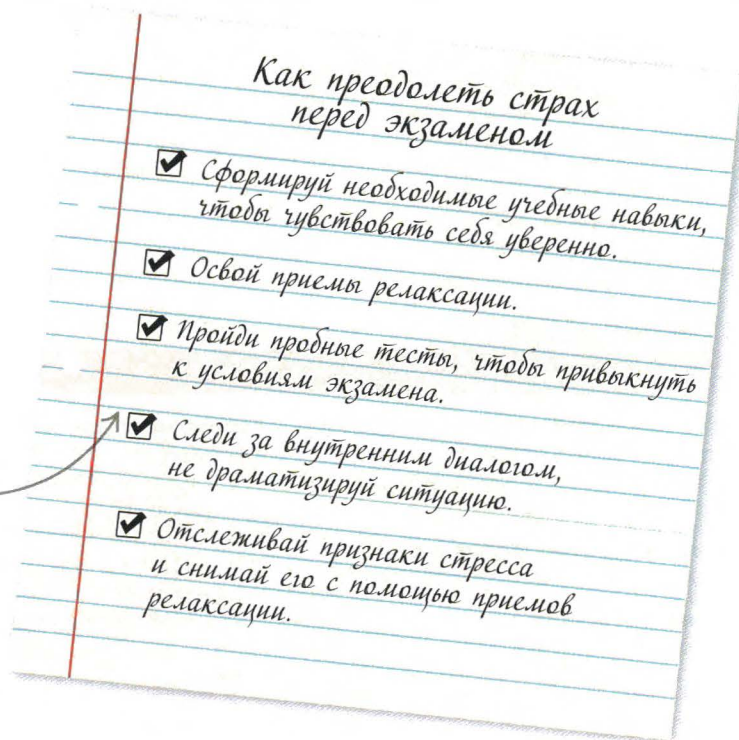
Страх перед экзаменом

Многие ученики ощущают тревогу до или во время экзамена. Среди ее симптомов: бессонница накануне, чрезмерное волнение, неприятный внутренний диалог, боязнь неудачи и провалы в памяти. Это состояние возникает непроизвольно. Уговоры перестать волноваться бесполезны, нужны понимание и поддержка окружающих. Тревога может негативно повлиять на работу во время экзамена. Каждому ученику следует научиться ее преодолевать. Для этого есть разные методики.

Постоянно применяй эти методы в течение всего года.

▷ Стратегии преодоления

Осознание проблемы — первый шаг к ее решению. Следи за своими мыслями, старайся сохранять позитивный настрой, освой техники релаксации до экзаменов, чтобы применить их в нужный момент.



Как победить стресс

УЧИТЬСЯ ПРЕОДОЛОВАТЬ СТРЕСС. УМЕЙ РАСПОЗНАВАТЬ ЕГО ПРИЧИНЫ И НЕ НАКРУЧИВАЙ СЕБЯ.

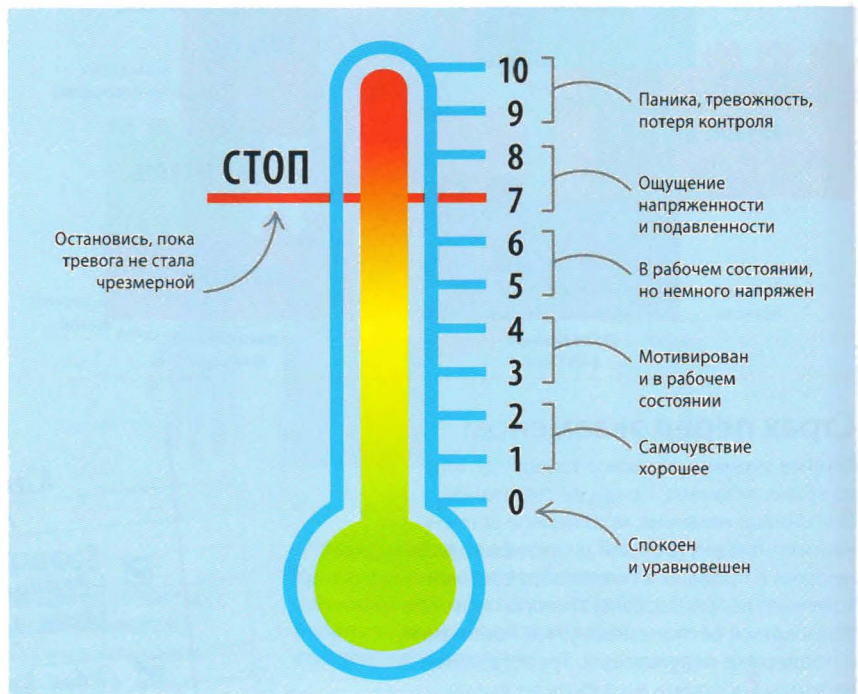
Есть ряд стратегий, помогающих ослабить напряжение и тревожность. Чтобы преодолеть стресс, необходимо действовать решительно и использовать несколько способов одновременно. В этом — залог успеха.

Уровень стресса

Постарайся уловить первые признаки стресса и выявить его причины. Большинство школьников способны отчасти его победить. Если чувствуешь, что теряешь контроль, прими меры, пока стресс не стал чрезмерным. Полезно регулярно измерять уровень стресса: используй воображаемую 10-балльную шкалу, чтобы вовремя заметить ухудшение ситуации. По этой шкале 0 означает спокойствие, а 10 — высокий уровень стресса и тревоги.

▷ Измерь свой стресс

Создай шкалу стресса, как на этом рисунке, «привязав» свои ощущения к цифрам. Как только стресс выходит из-под контроля, сделай перерыв и успокойся, прежде чем вернуться к занятиям. Для большинства эта «стрессовая точка» находится между 6 и 8.



СМ. ТАКЖЕ

⟨ 32–33 Борьба с напряжением

⟨ 34–35 Хорошее самочувствие

⟨ 132–135 Типичные проблемы при повторении

⟨ 184–187 День экзамена: слагаемые успеха

Релаксация, визуализация и позитивное мышление **206–209** >

Когда следует просить о помощи **210–211** >

Глава 7, материалы **244–247** >

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Следи за стрессом

Размести напоминания о необходимости проверить уровень стресса, например, в графике занятий или в телефоне. Попроси друзей или родных напомнить тебе об этом.

Измеряй уровень стресса не реже двух раз в день, например утром и вечером.

Фиксируй показатели в специальном дневнике.

Комментируй свои записи. Если уровень стресса низкий, отметь, какие приемы помогли этого добиться; если высокий, постарайся понять, что его спровоцировало, и запиши причину. Дневник поможет выявить факторы тревожности, знание которых позволит тебе лучше контролировать свое состояние.

«Управляй стрессом, иначе он начнет управлять тобой!»

Медицинская служба
Университета
Нью-Гэмпшира, США

Не накручивай себя

Иногда постоянно прокручиваемые в голове мысли, например о страхе провала, могут спровоцировать стресс. Те, кто следит за своим настроением и замечает, когда начинает думать о плохом, могут научиться останавливать негативный ход мыслей. Это спасет от чрезмерного стресса.



△ Позитивные послы

Ученики могут мотивировать себя, культивируя позитивное отношение к жизни и говоря себе: «Я это смогу!» Используй позитивные послы в качестве напоминания о необходимости контроля за мыслями. Их можно установить как заставку на смартфоне или ноутбуке или повесить на виду у себя на рабочем месте.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Поплавай в бассейне

Физкультура — прекрасный способ отдохнуть от учебы. Можно сходить в бассейн, на прогулку или поиграть в какую-то спортивную игру. Это разорвет круг навязчивых мыслей и поможет сконцентрироваться на учебе. Плавание особенно освежает и успокаивает. Сосредоточенность на технике и дыхании отлично снимает стресс.



Управляй временем

Стресс может быть следствием неумения распределять время. Сложно помнить всё, что нужно сделать. Начни с составления списка неотложных дел. Тогда не придется держать их в голове и можно будет использовать высвободившиеся возможности мозга иначе. План помогает управлять стрессом: ты уже не беспокоишься о том, как всё успеть. Расписание наглядно показывает, чего ты уже добился и что еще предстоит сделать за неделю.

▷ Мысли конкретно

Разбей каждую задачу на более мелкие. Так проще рассчитать, сколько времени понадобится на их выполнение, и выделить окно в расписании.

Задание слишком общее: разбей его на более мелкие задачи.



» Релаксация с помощью дыхания

Длительный стресс часто вызывает поверхностное дыхание, при котором выделяется меньше углекислого газа, чем обычно. Это плохо влияет на состав крови и функции организма и может усилить тревогу. Контроль дыхания — эффективный способ поддерживать нормальный уровень кислорода и углекислого газа в организме. Этот метод помогает успокоиться, сосредоточиться и повысить работоспособность. Он заключается в том, чтобы «дышать животом», делая глубокие медленные вдохи-выдохи.

1. Положи одну руку на грудь, другую на живот.
2. Сделай вдох животом так, чтобы рука на нем поднялась. Рука на груди неподвижна.
3. Делая вдох, сосчитай до шести. Задержи дыхание на несколько секунд, затем выдохни, считая до шести.



«Отвлекись на минуту от всего, **сделай вдох, сосредоточься на дыхании. Почувствуй, что у тебя всё хорошо**».

Лео Бабаута (род. 1973), создатель сайта Zenhabits.net, блогер, писатель

После нескольких минут такого дыхания обычно человек успокаивается.

◀ Глубокое дыхание

Учеба требует концентрации сил и повышает нагрузку на мозг. Глубокое дыхание, улучшающее снабжение мозга кислородом и повышающее его работоспособность, необходимо для успешной работы. Если ежедневно практиковаться, вскоре оно войдет в привычку.

Техника дыхания 7/11

Эта техника дыхания мгновенно снижает уровень тревоги и помогает избежать паники в стрессовой ситуации, например на экзамене. На вдохе нужно сосчитать до 7, а на выдохе — до 11. Если это трудно, попробуй на вдохе считать до 5, а на выдохе — до 7 или 8. Благодаря более длинному выдоху организм переключается с симпатической нервной системы, обеспечивающей реакцию на стресс, на парасимпатическую, отвечающую за расслабление и спокойствие (см. с. 194).

▽ Сосредоточься на своем теле

Когда ты сосредоточиваешься на дыхании, то больше ни о чем не думаешь. Поэтому можешь успокоиться и внимательнее прислушаться к своему организму.

1. Сделай вдох на счет от 1 до 7. Почувствуй, как надувается живот.

2. Выдохни на счет от 1 до 11. Почувствуй, как живот втягивается.

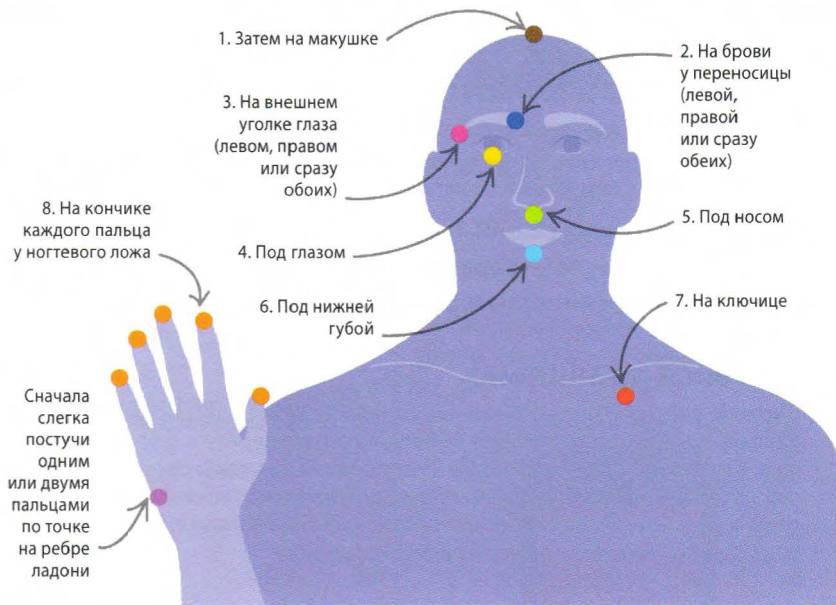
3. Повторяй дыхательную гимнастику в течение нескольких минут.

Альтернативные техники

Некоторые альтернативные техники, в частности «техника эмоционального освобождения», эффективно снимают стресс. Ты постукиваешь по определенным точкам на теле одним или двумя пальцами, одновременно проговаривая свои тревоги. Чувства могут меняться очень быстро, особенно когда они выражены в словах. Нажатие на точки высвобождает энергию и помогает успокоиться. С помощью этой техники можно избавиться от стресса и тревог. Это безопасный способ, его можно использовать в одиночку или с друзьями. Подробнее см. на с. 247.

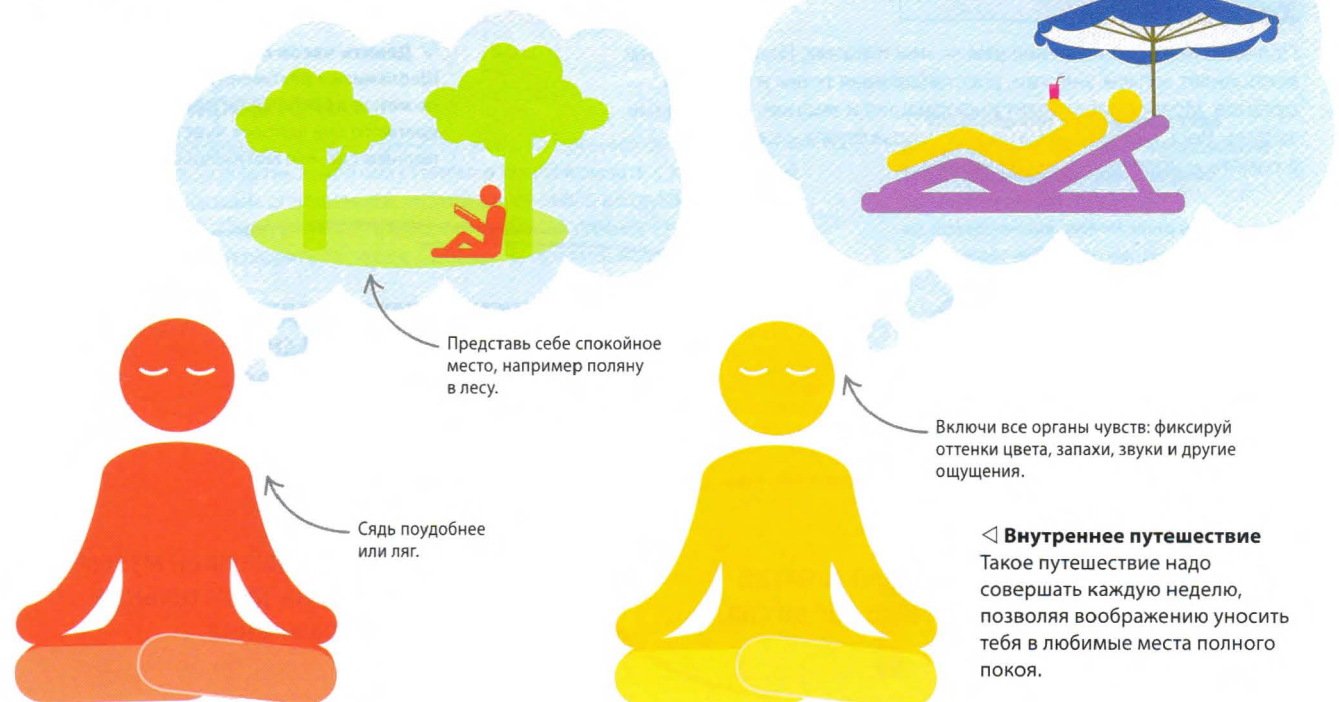
▷ Постукивание

Постукивай по каждой точке несколько секунд — от точки 1 до точки 8, одновременно описывая свои негативные эмоции. Во время упражнения сосредоточься на своих эмоциях.



Воображаемое путешествие

Еще один способ релаксации — включить воображение и отправиться во «внутреннее путешествие». Представь безопасное место, где ты чувствуешь себя спокойно и счастливо. Вспомни, где ты был на каникулах, или придумай идеальный пейзаж, или вдохновись картинкой из журнала. В этом воображаемом мире можно забыть все заботы и наслаждаться покоем.



Учеба и здоровье

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА ВЛИЯЕТ НА УЧЕБУ В ЦЕЛОМ И ПОДГОТОВКУ К ЭКЗАМЕНАМ В ЧАСТНОСТИ.

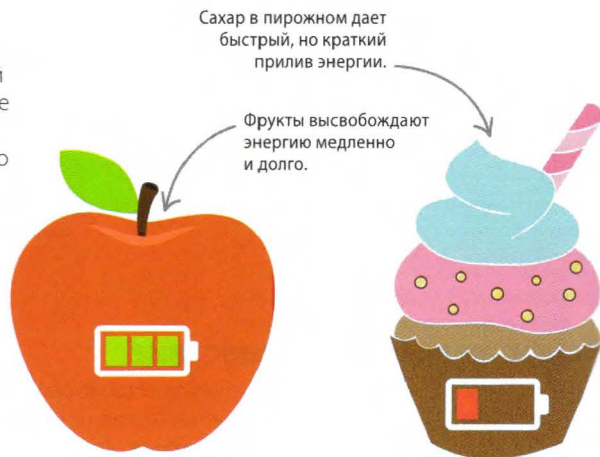
Здоровый, отдохнувший, получающий полноценное питание организм — гарант хорошего самочувствия, энергии, выносливости и работоспособности.

Питайся правильно

Питание обеспечивает организм энергией. Потребление здоровой пищи в нужное время помогает пополнять запас энергии в течение дня. Сбалансированная диета включает свежие фрукты и овощи, достаточное количество сложных углеводов, например коричневого риса и цельнозерновых, и белки, например рыбу. В напряженные периоды полноценное питание особенно важно.

▷ Правильный выбор

Чтобы сделать выбор в пользу здорового питания, нужно знать, какие продукты заряжают энергией. Полноценный обед или перекус из таких продуктов повысят тонус надолго, а, например, сладкий жирный десерт сначала взбодрит, а затем вызовет вялость.



Хороший сон

Полноценный сон не менее важен, чем питание. Ночью организм восполняет запасы энергии, восстанавливая ткани и функции органов. Мозг обрабатывает информацию и эмоции, полученные за день. Весь изученный материал отправляется на хранение в память, и уровень стресса снижается.

▽ Девять часов сна

Школьникам рекомендуется спать не менее девяти часов каждую ночь. После крепкого сна человек чувствует себя полным сил, его мотивация повышается.

Выдели время, чтобы расслабиться перед сном.

Не смотри грустные телепередачи и не играй в видеоигры перед сном: это усиливает напряжение и стресс.

Заканчивай занятия минимум за час до сна.

Почитай книгу, послушай музыку и/или выполни дыхательные упражнения.

СМ. ТАКЖЕ

⟨ 36–37 Рабочее место

⟨ 38–39 Самоорганизация

⟨ 46–47 Правильный настрой

⟨ 136–141 Расписание для повторения

⟨ 196–199 Как победить стресс

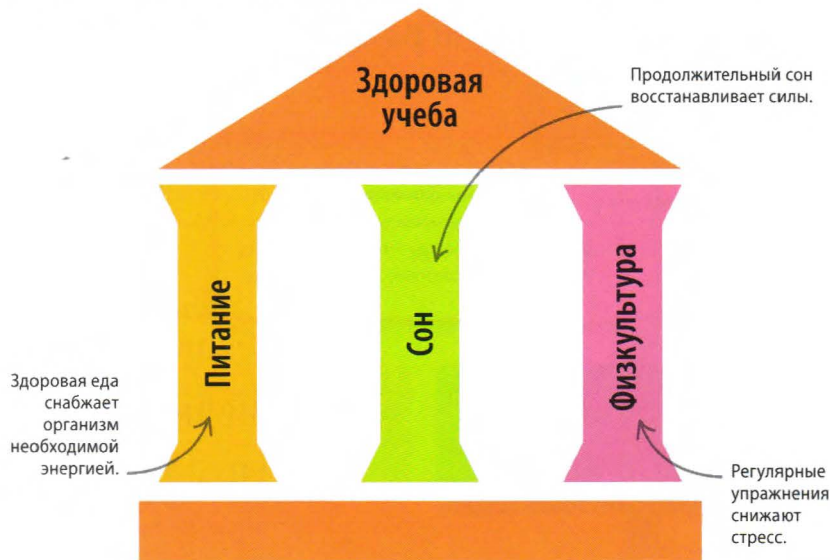
Глава 7, материалы

244–247 ⟩

Помни о физкультуре

Физические упражнения помогают снять стресс. Они не должны быть слишком трудными: достаточно несложной практики йоги или прогулки бодрым шагом. Физические нагрузки повышают выносливость, улучшают работу сердца и легких. Они увеличивают выработку «гормонов счастья» эндорфинов, которые помогают организму расслабиться и улучшают настроение. Для детей это может быть долгожданным отдыхом от мыслей об учебе и других забот.

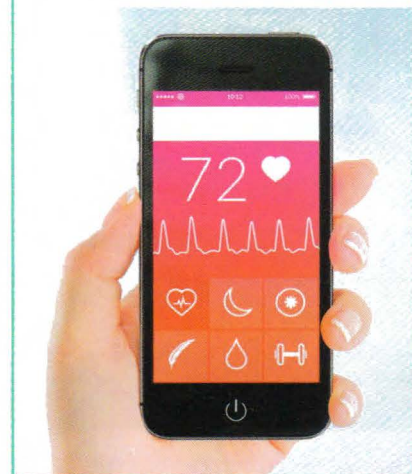
▽ **Составляющие здоровой учебы**
Регулярные физические нагрузки — одна из трех составляющих здоровой учебы. Для поддержания равновесия необходимы также полноценное питание и достаточный сон.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Полезные приложения

Есть ряд приложений, помогающих следить за здоровьем. Их легко установить на смартфон. Ты можешь записывать, сколько спишь, что ешь и сколько времени занимаешься физкультурой, и проверять состояние здоровья. Некоторые приложения отправляют напоминания и дают советы, как улучшить самочувствие.



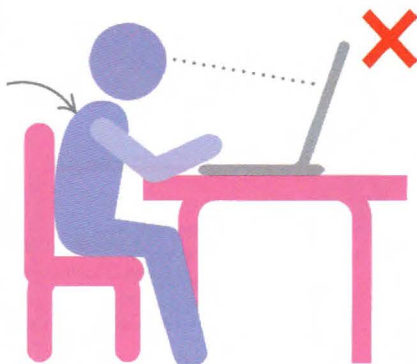
Учись с комфортом

Чтобы учеба не вредила здоровью, нужно правильно организовать рабочее место. Работать лучше всего за письменным столом, в тихой комнате с комфортной температурой, хорошим освещением, притоком свежего воздуха и не захламленной. Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула. Экран компьютера должен находиться перед глазами на правильном расстоянии.

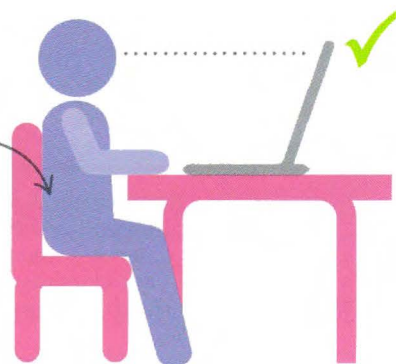
▽ Правильное положение тела

Во время занятий помни о положении тела. Правильная осанка не дает дополнительной нагрузки на позвоночник, плечи, шею и руки и помогает избежать напряжения и боли.

Это неправильное положение: спина сгорблена, текст на экране ниже уровня глаз.



Важно сидеть прямо, опираясь на спинку стула; ступни прижаты к полу, локти — к телу.



» Разнообразь методы учебы

Применение разных методов в учебном процессе помогает избежать скуки, сохранить мотивацию, интерес и концентрацию внимания. Разнообразный учебный материал побуждает искать наиболее подходящие способы его изучения. Используй разные стили и стратегии, не бойся пробовать новые методы повторения пройденного.

▽ **Опробуй эти методы**
Вот несколько методов, которые ты можешь использовать. Они подробнее описаны в главе 5.

Сторителлинг

Придумай запоминающиеся истории или стихи по теме и мысленно представь себе персонажей. Этот метод подходит для истории и литературы.

Блок-схемы и диаграммы

Создай рисунки, блок-схемы, диаграммы для иллюстрации последовательности процессов. Выяви связи между ними. Этот метод хорош для биологии, химии, физики.

Акронимы

Для запоминания терминов и расположения объектов придумай акроним или мнемоническую фразу из начальных букв ключевых слов. Используй этот метод для изучения естественных наук.

Выборочное выделение

Если нужно заучить факты, определи нужные темы и выдели их разным цветом. Сделай ксерокопию страниц, если книга не твоя.

Учебная группа

Организуя занятия с одноклассниками. Сличите ваши конспекты, подготовьте материал, который легко запомнить, и проверьте друг друга.

Карточки для запоминания

Кратко запиши факты на карточках: с одной стороны — вопрос, с другой — ответ. Используй их для проверки своих знаний.

Видео- и аудиоряд

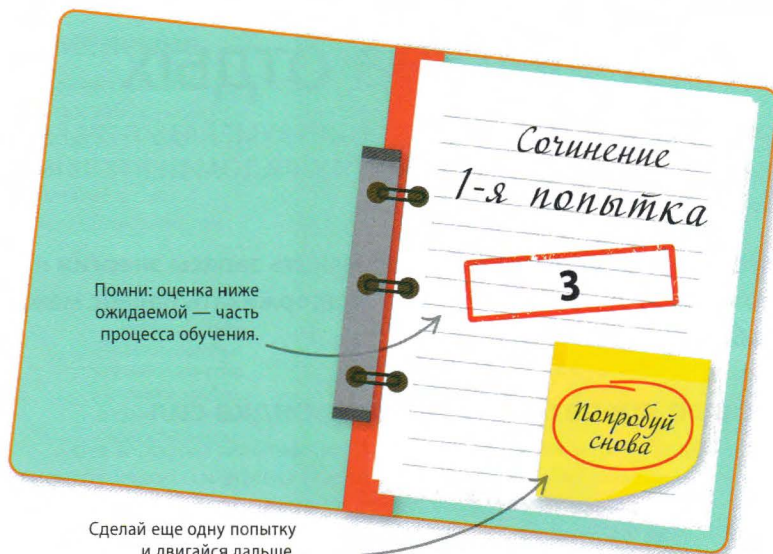
Поищи в интернете подкасты, видеоролики и документальные фильмы. Сочетание звука и зрительного ряда активизирует память.

Следи за настроением

Очень важно поддерживать позитивное отношение к учебе. Следи за своим настроением и не зацикливайся на дурных мыслях. Они плохо влияют на мотивацию, энергию и память. Позитивная установка «Я это смогу!» дарит правильный настрой и заставляет двигаться вперед. Она помогает ставить перед собой небольшие цели и поддерживать чувство удовлетворения достигнутым.

▷ Попробуй снова

Переосмысли свое отношение к ошибкам и поражениям, скажи себе: «Я только учусь». Попробуй снова. Без ученья нет умения, никто и не ждет, что у тебя сразу всё получится.



Чем заняться

во время перерыва

Перерывы необходимы, чтобы поддерживать сосредоточенность и мотивацию. Короткие занятия примерно по 45 минут нужно чередовать с 15-минутными перерывами. Через каждые два часа устраивай более длительную передышку (см. с. 204). Во время перерыва расслабься и займись тем, что не требует сосредоточенности. Твоя цель — забыть обо всем, что связано с учебой, и «подзарядить батарейки». Лучше встать и подвигаться для улучшения кровообращения или прилечь и немного отдохнуть.

Эти занятия во время перерыва можно рассматривать как награду за труд, чтобы было к чему стремиться в процессе учебы.



Послушать музыку



Погулять с собакой



Поиграть на гитаре



Сделать дыхательные упражнения



Поболтать с друзьями или родными



Прочитать статью в журнале



Потанцевать под любимую мелодию



Перекусить чем-нибудь полезным

▷ Активный отдых в перерыве

Составление списка любимых занятий может стать стимулом. Сделай для каждого занятия свой стикер и вклеивай их в свое расписание.

Перерыв на отдых

ТАКОЙ «ТАЙМ-АУТ» МОЖЕТ ПОДРАЗУМЕВАТЬ ПЕРЕРЫВ НА ОТДЫХ ИЛИ ЗАНЯТИЯ ДРУГИМ ВИДОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРИМЕР ХОББИ.

Используй перерыв, чтобы восполнить запасы энергии и дать мозгу отдохнуть. Это позволит поддерживать баланс между работой и любимыми занятиями.

Новые впечатления и подзарядка сил

Автомобиль не может вечно нестись на максимальной скорости: его нужно периодически заправлять. То же можно сказать и о людях, которые учатся или работают. Необходимо делать перерывы, чтобы восполнить затраты энергии. Следствие чрезмерных нагрузок — забывчивость, вялость, тревога. Короткие передышки помогают поддерживать концентрацию, но нужны и более длительные перерывы на занятия, не связанные с учебой. Многие школьники расценивают их как награду за выполненную работу.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 18–19 Эффективные занятия

◀ 32–33 Борьба с напряжением

◀ 132–135 Типичные проблемы при повторении

◀ 136–139 Расписание для повторения

Релаксация, визуализация
и позитивное мышление

206–209 ▶

▽ Сделай паузу

Активный отдых от учебы — это и экскурсии на целый день, и спорт, и занятия музыкой или кулинарией. После занятий любимым делом или общения с друзьями дети обычно полны сил и новых идей.



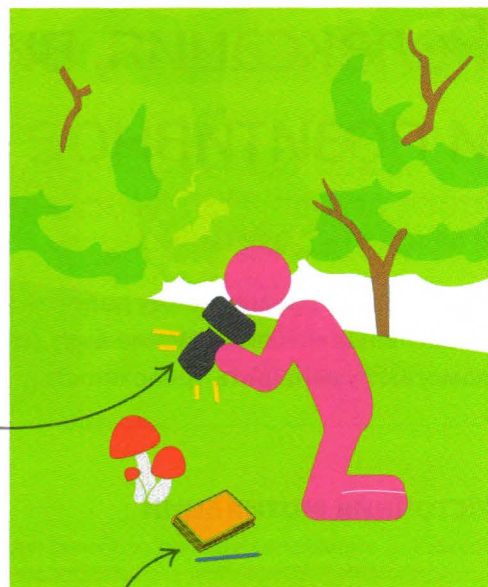
Найди знаниям практическое применение

Иногда прогулки или путешествия помогают связать знания с реальной жизнью. Посещение музеев и осмотр достопримечательностей полезно при изучении истории. Прогулки в парке, лесу или зоопарке — своего рода практическое занятие по биологии. Во многих городах есть музеи естественных наук с интерактивными выставками и возможностью проводить опыты. Дети и сами могут найти применение своим знаниям в обычной жизни, например дома или за городом.

▷ Найди примеры

Прояви творческий подход в применении науки к жизни. Это сделает учебу интереснее и поможет лучше понять и запомнить материал.

Найди образцы объектов, которые изучаешь на уроке (например, грибы), и сделай фото для своих конспектов.



Держи наготове блокнот и ручку для записи наблюдений.

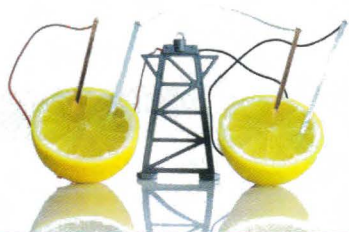
«Настоящий источник знаний — это опыт. Всё остальное просто информация».

Альберт Эйнштейн (1879–1955), физик

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Придумай свой эксперимент

Простой эксперимент, например с этой лимонной батареей, — прекрасный пример того, как соединить учебу и игру. Убедись в безопасности опыта: посоветуйся с родителями или учителями и спроси их разрешения.

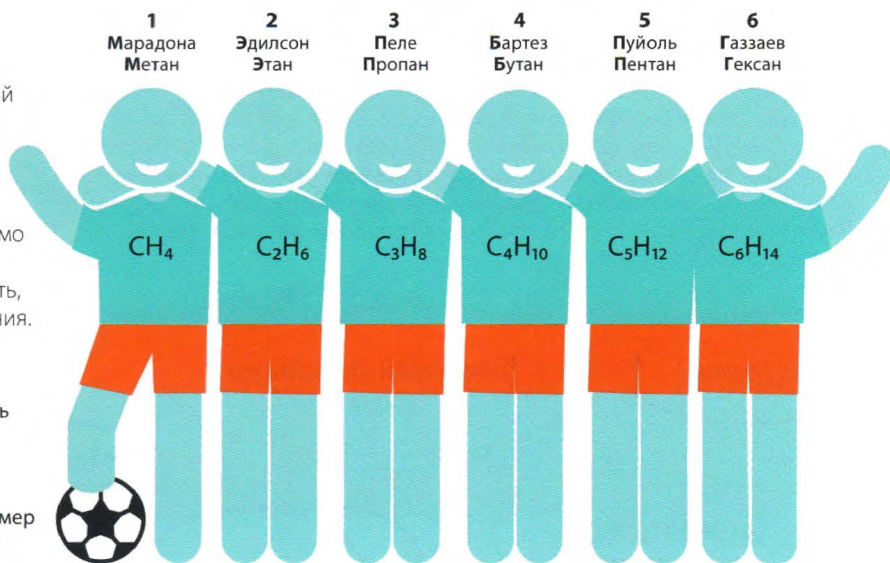


Хобби как подсказки для памяти

Создание ассоциативных связей — мощный инструмент запоминания. Для изучения нового материала можно использовать хобби. Хорошо известные подробности того, чем человек увлекается, можно мысленно сопоставить с тем, что необходимо выучить. Например, книголюбы могут привязать факты, которые нужно запомнить, к героям или сюжету любимого произведения.

▷ Подсказки для памяти

Придумай сценарий, который поможет связать учебный материал с хобби. В этом примере фамилии звезд футбола начинаются на одну букву с названиями первых представителей предельных углеводородов, а порядковый номер футболистов совпадает с количеством атомов углерода в молекулах.



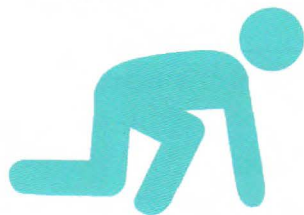
Релаксация, визуализация и позитивное мышление

ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОГУ, НАУЧИТЬСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ И МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО.

Нужно найти баланс между работой и отдыхом. Позитивные мысли и умение визуализировать цели помогают уменьшить тревожность и повысить мотивацию.

Источник мотивации

Тревога — нормальное явление, особенно перед экзаменами, когда нужно многое успеть повторить. Ее можно использовать, чтобы подтолкнуть себя к работе. Начни с какого-нибудь дела или с физических упражнений.



△ На старт!

Определив свое состояние как тревожное, подумай, как с ним бороться.



△ Внимание!

Составь список дел, на которые можно потратить энергию тревоги, и выбери одно из них.



△ Марш!

Действуй, а список дел сохрани для следующего раза.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 32–33 Борьба с напряжением

◀ 34–35 Хорошее самочувствие

◀ 196–199 Как победить стресс

Глава 7, материалы

246–247

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Не тревога, а азарт

Для определения слова «тревога» можно подобрать другое слово с положительной коннотацией — например, «азарт». Такой подход поможет превратить чувство тревоги в приятное переживание. Когда люди ощущают «мурашки по коже» или нервную дрожь, это значит, что их организм готов действовать.

Значение релаксации

Еще один способ борьбы со стрессом — релаксация, или расслабление. Учеба отнимает много сил. Нужно выделять время на отдых и восстановление мотивации. В релаксации много полезного: она помогает снизить кровяное давление, укрепить иммунную систему, улучшить память, повысить мотивацию и качество сна. Регулярное расслабление поддерживает физическое и психическое здоровье.

▽ Как расслабиться?

Тут у каждого свой подход. Выбери те способы, которые помогают тебе, и используй их в разных сочетаниях. Вот несколько предложений.

Вздремни

Послушай спокойную музыку

Прими ванну

Помечтай

Сосредоточься на дыхании

Помедитируй

Позанимайся йогой

Осознай себя здесь и сейчас

Доска желаний

Наш мозг — очень мощный инструмент. Любое великое изобретение начиналось с образа в голове творца. Визуализация может также влиять на мысли и эмоции учеников. Позитивные мысли способствуют хорошему самочувствию и стимулируют к работе. С таким настроем больше шансов достичь результата. Один из способов визуализации — создание «доски желаний» из важных целей и замыслов как напоминание о том, ради чего ты работаешь.

▽ Что такое доска желаний?

Доска желаний — коллаж позитивных образов, слов, фотографий и фраз, которые способствуют повышению мотивации. Она отражает твои мечты и результаты, которых ты хочешь добиться.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Иди за своей мечтой



Уолту Диснею пришлось не раз пережить банкротство, прежде чем он основал свою знаменитую студию и создал тематические парки. Но у него была мечта, и он к ней шел. Одна из его любимых цитат — «Если у тебя есть мечта, ты можешь воплотить ее в жизнь». История его жизни показывает, чего можно добиться, если мыслить позитивно.

Напиши свои цели

Добавь изображения, связанные с ними

Добавь мотивирующие высказывания

Повесь доску желаний в комнате

Помести доску на видное место.

Мысленное представление триумфа помогает сохранить позитивный настрой.

Составь список целей и перечитывай его каждый день.

▷ Образец доски желаний

Тренируй свой мозг, чтобы сосредоточиваться на оптимистичном, а не на пессимистичном сценарии. Имея перед глазами такую доску, легче визуализировать свои цели.



Представь себе лучший результат.

Добавь изображения для повышения мотивации.

Добавь мотивирующие установки.



» Визуализация

Визуализация схожа с мечтами или грезами: разница в том, что ты сосредоточиваешься на результате или цели и представляешь себе, что все уже случилось. Визуализацией занимаются с закрытыми глазами, обычно в положении сидя. Постарайся представить себе достигнутую цель и почувствуй радость успеха. Это помогает создать позитивный настрой, вызывает улыбку, стимулирует творческие способности и расслабляет.



Закрой глаза и расслабься.



Мысленно представь свои цели.

◀ Как визуализировать

Думай об успехе и формируй позитивные ожидания. Если перед тобой стоит несколько целей, используй доску желаний и продумывай поочередно каждый сценарий.



Используй воображение или доску желаний для представления своей цели.



Представь, что цель будет достигнута в ближайшее время.



Представь, каким будет результат.



Постарайся представить, что ты почувствуешь, когда добьешься успеха.



Визуализируй отдельные детали, например, что на тебе будет надето.



Представь, что скажут друзья, семья и учителя, когда ты достигнешь цели.



Визуализируй каждую цель примерно 5–10 минут не менее двух раз в день.

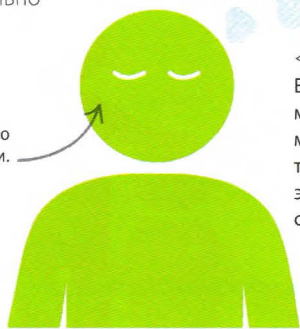


Начинай и заканчивай день визуализацией.

Мысленное кино

Это следующая ступень визуализации: ты создаешь и воспроизводишь воображаемый «фильм» о достигнутом результате. Он может включать реакцию окружающих на твой успех (например, одобрительное похлопывание по плечу друга или радость родителей); то, как ты показываешь полученную премию или экзаменационную работу с высшей оценкой; торжественное вручение тебе награды или празднование успеха. По сути это мысленное слайд-шоу с визуальными образами, которое желательно «смотреть» каждый день.

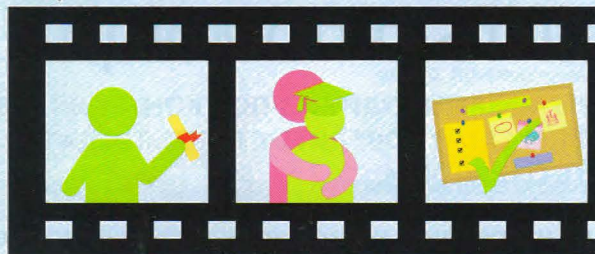
«Смотри» мысленное кино с закрытыми глазами.



Получение аттестата с высокими баллами.

Родители, поздравляющие тебя с успешным окончанием.

Все цели с доски желаний достигнуты!



◀ Тренируйся каждый день

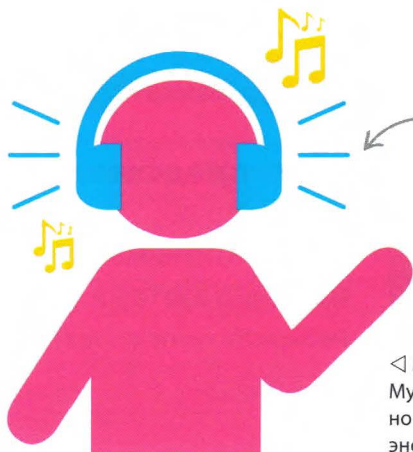
Если есть несколько свободных минут, отдохни и пересмотри мысленный фильм о своем триумфе. Чем чаще ты будешь это делать, тем лучше будешь себя чувствовать.

«Можно всего достичь, что ум может постичь и во что он может поверить».

Уильям Клемент Стоун (1902–2002), бизнесмен, писатель

Составь вдохновляющий плей-лист

Музыка оказывает на человека сильное воздействие. Она способна и повышать мотивацию, и снимать напряжение. У большинства из нас есть любимые мелодии, поднимающие настроение, заставляющие улыбаться, напоминающие о счастливых моментах. Можно составить плей-листы для разных ситуаций: например, для дополнительного стимула или просто для отдыха. Текст песен должен вдохновлять.



Прослушивание любимых песен — отличный способ расслабиться и снять стресс.

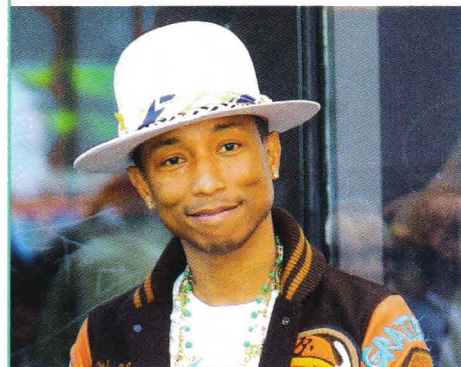
◀ Мотивирующая музыка

Музыка помогает не только отдохнуть, но и повысить уровень умственной энергии и мотивации.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

«Счастье»

Песня «Счастье» (Harry) Фаррелла Уильямса из фильма «Гадкий Я — 2» (2013) возглавляла чарты более чем в 20 странах и была признана самой успешной песней 2014 г. Текст и музыка в сочетании с видео, где люди беспечно танцуют на улицах, создают атмосферу радости и счастья.



Когда следует просить о помощи

ПОРОЙ СИТУАЦИЯ ВЫХОДИТ ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ И ДЕТИ НЕ СПОСОБНЫ САМИ ПОБЕДИТЬ СТРЕСС. ТОГДА ИМ НУЖНО ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ.

Чувствуя, что напряжение нарастает, дети должны применять методы снятия стресса и делиться своими тревогами с друзьями и семьей. Если это не помогает, нужно обратиться к специалисту.

Оцени и победи стресс

Научись определять свой уровень стресса и измеряй его регулярно, например по 10-балльной шкале (см. с. 196). Это поможет понять, когда пора принимать меры: делать регулярные перерывы, дыхательные упражнения, применять постукивание или взять мячик для снятия стресса. Можно поговорить с другом или с кем-то из родных о своих тревогах, чтобы получить поддержку и совет. Обычно после проговаривания своих переживаний дети чувствуют себя лучше.

▷ Обнимайтесь

Физический контакт, прикосновения, объятия часто помогают снять стресс и расслабиться. Объятия с близкими — проверенное средство, которое многим помогает успокоиться.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 32–33 Борьба с напряжением

◀ 40–41 Концентрация

◀ 164–165 Повторение в группе

◀ 188–189 Объявление результатов

◀ 192–195 Экзаменационный стресс

◀ 196–197 Как победить стресс

Глава 7, материалы

244–247



Поделившись тревогами, ты ослабишь стресс.

У друзей тоже могут быть заботы, которыми они хотят поделиться. Поддержите друг друга.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

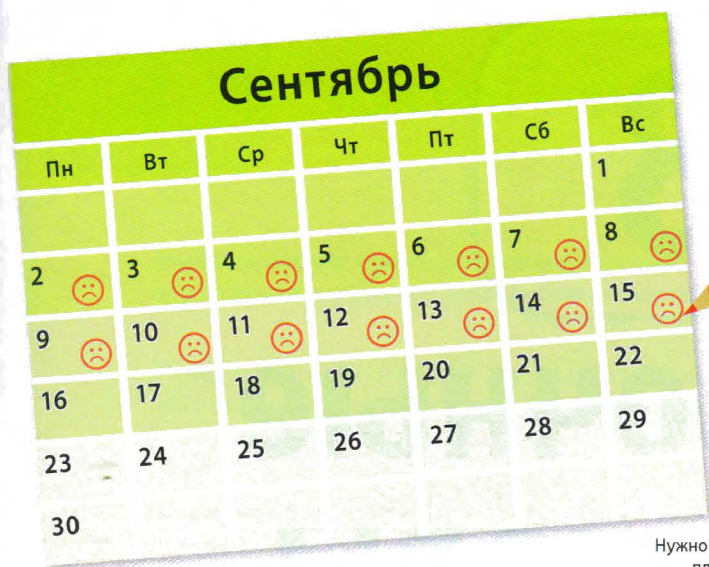
Коробка с негативом

Заведи коробку для негативных мыслей. Как только начинаешь беспокоиться о чем-либо, запиши все тревоги на листке бумаги и положи в коробку. И забудь о них. Время от времени доставай оттуда листочки, анализируй каждую причину тревоги и сверяйся с реальным положением дел (см. с. 193). Этим хорошо заниматься с другом или родственником: они могут помочь тебе изменить точку зрения.



«85% предсказаний, сделанных беспокойными людьми, не сбываются».

Роберт Лихи, психолог, писатель



Нужно вести учет плохих дней.

Где получить помощь

Бывает, что стратегий преодоления и поддержки близких оказывается недостаточно, тогда нужно обратиться к учителю или психологу. Тут пригодится шкала, приведенная на с. 196. Если уровень стресса высок (7 баллов и выше) и держится на этой отметке более двух недель либо после окончания экзаменов, целесообразно обратиться к профессиональному психологу или психотерапевту.

◀ Признак силы

Если тревожность сохраняется более двух недель, обратиться за помощью. Это не стыдно. Сделать всё для улучшения состояния — проявление мужества и силы духа.

С кем посоветоваться

Учителя стараются помочь и поддержать. Они предлагают выход, порекомендуют группы поддержки или направят к психологу, который посоветует дополнительные стратегии преодоления. Можно обратиться к специалисту и в частном порядке. Он оценит ситуацию объективно и предложит взглянуть на нее под другим углом. Многих привлекает возможность поговорить свободно, не боясь осуждения.

▷ Необходимые меры

Психологи и психотерапевты используют разные методы, чтобы помочь ученикам преодолеть стресс и тревогу.

Настраивают на более спокойное отношение к проблемам.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Следи за питанием

Нездоровая пища усугубляет тревогу и может даже привести к депрессии. Голод вызывает снижение уровня сахара в крови, человек становится вялым и сонным. Энергетические напитки и сладости перенасыщены сахаром и могут резко повысить его уровень в крови, вызывая беспокойство. Для поддержки стабильного уровня сахара питайся регулярно, ешь полезные блюда, включающие сложные углеводы, например овощи, и белки, например яйца. Пей достаточно жидкости, избегай обезвоживания.

