

«Из-за страха перед экзаменами впадаю в ступор и получаю плохие оценки»



Ольга Агафонова психолог

Учусь в девятом классе, скоро начнутся итоговые тесты, контрольные. Не знаю, как буду их сдавать, потому что очень боюсь, что окажусь хуже других. В самый ответственный момент меня охватывает паника. Пробовала принимать успокоительные препараты — не помогает. Нервничаю еще больше, пишу работу и думаю: «Снова не справлюсь». Не понимаю, о чем читаю, руки дрожат, делаю нелепые ошибки. Вижу их только тогда, когда уже ничего исправить нельзя. В итоге получаю «удовлетворительно». Когда отдаю контрольную учителю, начинаю переживать, что подвела его, что все начнут считать меня глупой. Меня трясет, хочется себя пожалеть. Когда думаю о своих неудачах, руки опускаются. И вместо того, чтобы готовиться, не делаю ничего. Зачем? Все равно ничего не выйдет.

Елизавета, 15 лет

Вы подробно описали, что с вами происходит в момент стресса. Можно предположить, почему вам не помогают успокоительные. Тревога настолько велика, что включает все соматические процессы. Тело реагирует так остро, что эффект легких седативных препаратов на этом фоне просто неощутим. А до тяжелых, хочется верить, дело не дойдет. За страхом перед контрольными и экзаменами стоит нечто большее, чем боязнь получить плохую отметку.

Как только вы начинаете писать работу, возникает мысль: «Сейчас ты не справишься». Прислушайтесь. Чей голос говорит вам это? Вы написали, что боитесь быть хуже других. А кто они, эти «другие»? С кем вы себя сравниваете? Для чего это делаете? Что значит «быть хуже»? Кто это оценивает и по каким критериям? Кому вы хотите доказать обратное?

Вы пишете «все», но «все» — слишком большая группа. Выделите, кто из этих «всех» для вас важнее остальных и почему так важно что-то доказать им? Ответьте себе на эти вопросы. Тогда вы сможете заглянуть за «тройку» и посмотреть, что же за ней на самом деле прячется и пугает вас. Мне кажется, что дело вовсе не в субъективной оценке, а в отношениях с близким, чье одобрение очень значимо для вас.

Самобичевание и попытки доказать всему миру, что вы умная и способная, также появились из желания быть хорошей для кого-то конкретного. Присмотритесь к себе. За что можете себя похвалить? Какие качества радуют, чем вы гордитесь? Какие приятные слова вам когда-либо говорили окружающие?

Вспомните все это и соберите в символический сундук. Сохраните его в кладовке вашей памяти и открывайте, когда нужна поддержка. Каждый человек уникален и по-своему прекрасен. В том числе и вы. Страх перед экзаменами и контрольными пройдет, когда вы осознаете, насколько замечательны просто потому, что вы есть. И чья-либо оценка здесь не при чем. Ваша сила и лучшие качества уже есть внутри вас.