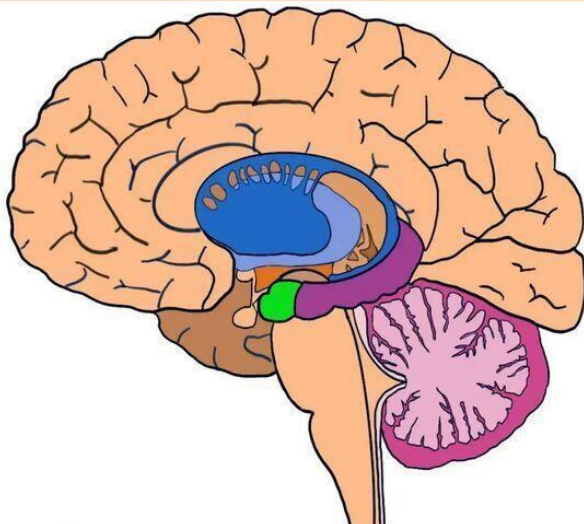


12+

Ольга Герра

Экзамен? Без паники!

Инструкция по применению мозга
для экзаменов



Ольга Герра
Экзамен? Без паники!
Инструкция по применению
мозга для экзаменов

<https://litres.ru/74340494>

ISBN 9785007096034

Аннотация

Экзамены — это не проверка знаний. Это проверка нервной системы. Ты готовишься к ОГЭ или ЕГЭ.

Учишь, повторяешь, решаешь тесты. Но самый тяжелый груз — не в учебниках. Он в страхе, неуверенности и давлении родителей и учителей. Эта книга — твой спасательный круг.

Здесь нет «успокойся». Есть нейропсихология, психология и конкретные техники, которые работают.

Ты узнаешь, как обмануть свой мозг, со всем справиться и прийти на экзамен с ясной головой.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Почему перед экзаменом улетают формулы, а руки становятся мокрыми?	10
Место для заметок	26
Глава 2. Как прошлые опыты управляют нашим пульсом в настоящем	28
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Экзамен? Без паники!

Инструкция по применению мозга для экзаменов

Ольга Герра

© Ольга Герра, 2026

ISBN 978-5-0070-9603-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Ты держишь в руках не просто книгу про экзамены. Это книга про то, как не потерять себя в самый важный и нервный период школьной жизни.

Экзамены — это испытание. Не столько знаний, сколько нервной системы. Вокруг тебя толпа взрослых, которые говорят, что «это определит всю твою жизнь», что «если не сдашь — все пропало». Учителя давят оценками, родители — страхом за будущее. А внутри — комок тревоги, который мешает дышать, думать и запоминать даже то, что ты учил целый год.

Эта книга написана для тебя. Для подростка, который готовится к ОГЭ, ЕГЭ, аттестации или любому другому экзамену. И который устал от советов «просто успокойся» и «больше учи».

Но она будет полезна и любому, кто готовится к серьезному испытанию — будь то поступление, собеседование, защита проекта, важный турнир или любой другой ответственный момент, когда стресс мешает показать себя. Потому что механизмы тревоги, памяти и концентрации работают одинаково у всех, независимо от возраста и формата проверки.

Здесь нет магии. Здесь — нейробиология, нейропсихология, психология и практические техники, которые работают. Мы разберем, почему стресс убивает память, как обмануть

свой мозг и войти в состояние «потока», что делать, если ты завис и забыл все на свете, и как не сойти с ума от давления родителей и учителей.

И самое главное: мы докажем, что ты — не жертва экзаменов. Ты — оператор своего мозга. У тебя есть пульт управления, просто ты не знал, где он лежит. Ты увидишь эти рычаги.

А еще эта книга для родителей подростков. Потому что они тоже переживают — просто по-своему. Когда они поймут, как работает мозг в стрессе, и освоят техники из этой книги, они перестанут давить и начнут поддерживать. У нас есть отдельная глава для них — чтобы родители и подростки были не по разные стороны баррикад, а одной командой.

Эта книга для тех, кто хочет сдать экзамены с хорошим результатом, без паники и с сохранением себя.

Правило первое: Ваш мозг в стрессе — это не вы, это биохимия. Кортизол (гормон стресса) отключает префронтальную кору (отвечает за логику) и передаёт управление амигдале (отвечает за панику).

Цель книги: Не убрать волнение (это невозможно), а «обмануть» мозг, вернув управление логике за 30 секунд.

Предисловие для родителей

Уважаемые мамы и папы.

Вы взяли в руки эту книгу. Возможно, потому что ваш ребёнок готовится к экзаменам, а вы чувствуете, что не зна-

ете, как ему помочь. Или потому, что сами уже на пределе и не понимаете, как перестать давить, кричать и бояться за его будущее.

Я понимаю вас. Я тоже мама и кроме того часто вижу это в своей практике.

Вы хотите, чтобы ваш ребёнок был счастлив, успешен, реализован. Вы боитесь, что он не справится, что упустит шанс, что потом будет жалеть. И этот страх — не слабость. Это любовь, которая не знает, как проявиться иначе.

Но вот что я знаю точно, ваша тревога не помогает вашему ребёнку. Она ему мешает.

Когда вы кричите, давите, пугаете «дворы мести», в мозге подростка включается защитная реакция. Его амигдала и миндалевидное тело (центр страха) блокирует гиппокамп (центр памяти) и префронтальную кору (центр логики). Он не становится умнее от вашего давления. Он становится тревожнее, рассеянее, забывчивее. Его мозг тратит энергию не на учёбу, а на защиту от вас.

Это не его вина. Это биология.

Но есть и хорошая новость: вы можете стать не источником стресса, а источником поддержки. И для этого не нужно быть психологом. Нужно просто знать несколько простых правил и техник, которые вы найдёте в этой книге.

Для чего эта книга вам?

1. Чтобы понять, что происходит в голове у вашего подростка в период экзаменов (главы про стресс, память, сон).

2. Чтобы помочь ему справляться с тревогой и учебой, не ломая его психику (техники дыхания, концентрации, самоподдержки).

3. Чтобы сохранить ваши отношения — тёплые, доверительные, без войны и обид (глава про психологическое айкидо и про давление родителей).

4. Чтобы успокоиться самим — потому что ваше спокойствие передаётся ребёнку через зеркальные нейроны быстрее, чем любые слова.

Как читать эту книгу вместе с подростком?

Не заставляйте. Просто положите книгу на видное место. Скажите: «Я тут нашла интересную книгу про экзамены. Говорят, там есть техники, которые помогают не паниковать. Может, посмотрим?».

Читайте по главам и обсуждайте. Спросите: «А ты пробовал эту технику?», «А как тебе такой способ?», «Я бы хотела тебя поддержать, скажи, что для тебя сейчас важно».

Не критикуйте. Если он делает не так, как написано — это его путь. Ваша задача — быть рядом, а не контролировать.

Прочитайте главу для родителей (в ней есть конкретные техники, которые помогут вам самим). Она в конце книги, но начать можно с неё — чтобы вы пришли к разговору с подростком уже спокойными.

Помните: экзамены когда-нибудь закончатся. А ваши отношения с ребёнком останутся навсегда. Сделайте этот период временем поддержки, а не войны. И тогда даже самый

сложный экзамен он пройдёт легче — потому что у него есть вы.

Спасибо, что вы есть. Спасибо, что ищете способы помочь, а не просто давить. Это уже делает вас хорошими родителями.

Глава 1. Почему перед экзаменом улетают формулы, а руки становятся мокрыми?

Экзамен — это проверка не только знаний, но и нервов. Вокруг нас говорят о важности этого дня, о том, что он определит наше будущее. И в какой-то момент мы начинаем воспринимать его как рубеж, за которым либо успех, либо провал.

Но что мы знаем о том, как на самом деле работает наш мозг в такие моменты? Почему в состоянии стресса мы теряем способность мыслить ясно? И почему даже хорошо выученный материал исчезает из головы, когда он нужнее всего?

Ответы лежат в устройстве нашей нервной системы. В древних механизмах, которые когда-то спасали жизнь, а сегодня часто мешают нам быть собой.

Эта глава — о том, как работает стресс, как он влияет на память и почему он мешает нам на экзаменах. Но главное — мы поговорим о том, как перевести его из состояния паники в состояние собранности. Чтобы удержать тот самый баланс, при котором мы чувствуем себя живыми, включёнными и способными думать.

Давай разберемся по порядку. Без паники. Просто по-

смотрим на себя изнутри — как на живой, дышащий организм, в котором все взаимосвязано.

Почему мы вообще нервничаем?

Многие думают, что стресс — это зло, которое надо немедленно убить. Но это не так. На самом деле, стресс — это наш древний навигатор выживания. Сотни тысяч лет назад наши предки не сдавали ЕГЭ, они бегали от хищников. И для того, чтобы выжить, организму нужно было одно состояние: вся система — в боевую готовность.

В этом состоянии:

— Кровь приливает к мышцам (чтобы бежать или драться).

— Зрачки расширяются (чтобы видеть опасность со всех сторон).

— Дыхание учащается (чтобы в крови было много кислорода).

— Пищеварение тормозится (не до еды, когда тигр рядом — отсюда та самая «тошнота» и «медвежья болезнь»).

Это идеальный механизм, если на тебя реально нападают. Но есть одна большая проблема: наш мозг не видит разницы между тигром и экзаменом. Для древней части мозга экзамен — это такая же угроза жизни. Поэтому тело включает режим «спасение» там, где нужно было включить режим «спокойное обдумывание».

И вот тут начинается самое интересное. Оказывается, наше волнение — как огонь. Если его слишком мало — хо-

лодно и ничего не горит. Если слишком много — пожар, который уничтожает все вокруг. А нужна ровно такая сила огня, чтобы согреться и приготовить ужин. В психологии это называется «Законом Йеркса-Додсона» — психологический принцип, который описывает зависимость между уровнем мотивации (возбуждения) и эффективностью выполнения задач.

Так какой стресс полезный, а какой — убивает память?

Представь, что твое волнение — это качели.

Качели внизу (Нет стресса).

Тебе все равно. Ты лежишь на диване, тебе скучно. Если в таком состоянии прийти на экзамен, ты будешь зевать. Мозг говорит: «А зачем напрягаться? Тигр не бежит, спи дальше». Концентрация — ноль. Ты ничего не запомнишь, потому что тебе просто неинтересно.

Качели падают вниз (Сильный страх, паника).

Ты перегружен. «Я ничего не помню! Всё пропало!» Качели резко обрываются вниз. В этот момент мозг выбрасывает столько гормонов страха, что он блокирует доступ к хранилищу памяти.

Почему?

Потому что, если кругом тигры, вспоминать стихотворение Пушкина — непозволительная роскошь. Мозг спасает жизнь и отключает всё, что не связано с бегством. Именно поэтому, когда ты сильно боишься, формулы «вылетают из головы». Они не стерлись. Они просто заперты до лучших

времен.

Качели на вершине (Здоровый тонус).

Ты слегка взволнован. Сердце бьётся чуть быстрее, но ты улыбаешься. Это состояние «собранной пружины». В этот момент мозг выделяет особые вещества, которые действуют как волшебный клей. Они буквально склеивают наше внимание, память и мышление в единое целое. Вся информация, которую ты учил, приклеивается прямо к твоей «оперативной памяти» и выскакивает наружу легко и быстро. Ты в ресурсе. Ты супергерой (без плаща, но с ясной головой). В этом состоянии легко отвечать и решать самые сложные задачи.

Что это за вещества?

Норадреналин — «дирижёр внимания». Он вырабатывается в небольшом участке ствола мозга — голубом пятне. Его задача — не дать нашим мыслям разбежаться. Именно он помогает удерживать фокус на задаче, не отвлекаться на посторонние звуки, чувствовать только то, что нужно здесь и сейчас. Благодаря ему ты слышишь только свой вопрос и видишь только свой лист.

Дофамин — «гормон предвкушения и награды». Он подстёгивает интерес, создаёт ощущение азарта и помогает видеть связи между фактами. Когда дофамина достаточно, решение задач приносит удовольствие, и мозг работает как отлаженный механизм.

Ацетилхолин — «ускоритель нейросетей». Он улучшает

связь между разными отделами мозга, помогая быстро «доставать» нужную информацию из архивов памяти и легко переключаться с одной задачи на другую.

Все три вещества работают в унисон. Они не просто помогают думать — они создают то самое состояние, которое спортсмены называют «в зоне», а психологи — «поток». В этом состоянии ты чувствуешь легкость, ясность и уверенность.

Важно: этот волшебный клей действует только тогда, когда уровень стресса ровно такой, как нужно.

Когда качели взлетают слишком высоко, в дело вступает другая система — та, что предназначена для выживания. Мозг переключается в режим «бей или беги». За это отвечает амигдала — центр страха, который находится в глубине мозга.

В этом режиме выделяется кортизол — гормон стресса. Он блокирует работу гиппокампа — той области, которая отвечает за память. Природа рассудила просто: если на нас нападает тигр, нам не нужно помнить, как решать уравнения. Нам нужно бежать.

Стоит напряжению подняться чуть выше — и количество норадреналина и дофамина переваливает через полезный порог. Вместо того чтобы помогать, они начинают мешать: фокус рассеивается, мысли путаются, память отключается. Это и есть тот момент, когда мы теряем контроль.

Кроме стрессового состояния «бей или беги» есть еще

один нюанс. Что, если тигр уже слишком близко? Или он огромный, а ты — маленький? Бежать поздно, драться бесполезно. Что делает природа?

Она включает третий, секретный режим — «Замри» (или по-научному — тоническая неподвижность).

Так происходит в природе животное притворяется мертвым, зайчонок замирает среди травы, надеясь, что хищник пройдёт мимо, потому что движение — это то, на что хищник реагирует в первую очередь.

Эволюционно это чаще женская стратегия. Потому что в древних племенах мужчины были охотниками (им нужна была агрессия и скорость), а женщины — хранительницами очага и детей. Встретив опасность, женщина физически не могла пересилить хищника. Ее суперсила была не в ударе, а в незаметности. Замереть, спрятаться, переждать — так спасали себя и потомство.

Сегодня эта реакция есть у всех — и у мужчин, и у женщин. Просто потому, что наш мозг эволюционно универсален. И сейчас, в 21 веке, мы включаем «замри» не перед тигром, а перед строгим экзаменатором или при виде пустого листа с заданием.

Как выглядит «замри» в жизни?

Ты это точно знаешь. Это состояние, когда:

— В голове — белая пустота. Ни одной мысли, хотя еще минуту назад ты все помнил.

— Ты смотришь в одну точку и не можешь отвести взгляд.

— Голос садится, или ты вообще не можешь выдать ни слова.

— Тело становится ватным, руки-ноги холодные и тяжёлые.

— Кажется, что время остановилось или, наоборот, пролетело как одна секунда.

Это не «провал памяти». Это биохимический сбой, который твой организм запустил ради твоего же выживания.

Что происходит в мозге в режиме «Замри»?

Представь, что мозг — это директор крупной компании. В режиме «бей или беги» он орет и раздает указания. В режиме «замри» он отключает главный рубильник электричества.

1. Отключение. Мозг решает: «Нас сейчас съедят, значит, думать — бесполезно. Переключаем все ресурсы на наблюдение и ожидание, чтобы хищник подумал, что мы объект, а не живое существо». Отключается префронтальная кора — это наш «центр планирования и логики». Именно поэтому ты не можешь решить простейший пример. Центр выключен.

2. Гормональная атака. В кровь выбрасывается новая порция адреналина и норадреналина, но теперь к ним присоединяется мощный ацетилхолин (вещество, которое вызывает мышечный спазм и «окоченение»). Твои мышцы буквально блокируются, чтобы ты не сделал лишнего движения. Природа говорит: «Лежи тихо, не дергайся!»

3. Диссоциация (эффект отстранения). Чтобы тебе было

не так больно (морально или физически), мозг выпускает собственные обезболивающие — эндорфины. Из-за них все происходящее начинает казаться «не по-настоящему». Как будто ты смотришь кино про себя со стороны. Это защита от слишком сильного удара по психике. Проблема в том, что в этом «кино» ты не можешь ни отвечать, ни слушать — ты просто выпадаешь из реальности.

Как это влияет на запоминание и ответ?

Все просто и печально, в режиме «замри» информация не сохраняется и не извлекается.

— Ты можешь выучить параграф идеально. Но когда наступает «замри», доступ к этим файлам в мозге блокируется. Это как будто дверь в архив захлопнулась, а ключ выбросили. Ты физически не можешь вспомнить то, что знаешь.

— Хуже того если ты замираешь прямо во время урока, лекции или на собеседовании, ты перестаешь слышать вопрос. Слова долетают, но твой мозг не обрабатывает их смысл. Он занят наблюдением за «тигром».

Важнейший нюанс: Часто «замри» путают со спокойствием. Но это не спокойствие. Это паралич. Спокойствие — это гибкость и тепло в теле. Замирание — это холод, оцепенение и чувство «меня здесь нет».

Почему эта реакция случается и у мальчиков, и у девочек сейчас?

Раньше мужчине полагалось нападать и защищать, сегодня же в школе или офисе нельзя нападать. Нельзя ударить

учителя или убежать с собеседования. Все социальные инстинкты говорят: «Терпи, не реагируй». И мозг, не видя выхода, щелкает той кнопкой, которая осталась в запасе у всех млекопитающих с древнейших времен — замереть и ждать, пока опасность пройдет мимо.

Но опасность в виде экзамена не проходит мимо. Она висит над тобой, пока ты не заговоришь. И если ты остаешься в режиме «замри», ты проигрываешь.

Что делать? Как растормошить мозг в режиме «Замри»?
Запомни главную формулу: «Замри» лечится движением. Природа задумала, что этот режим должен включаться только на пару секунд, а потом переходить либо в бегство, либо в драку. Но мы застываем в нем надолго. Наша задача — обмануть мозг и показать ему: «Мы двигаемся, значит, мы живы, значит, можно выключить паралич!»

Вот два секретных приема, которые работают мгновенно:

1. *Микродвижения. Прямо во время экзамена, когда ты чувствуешь, что «залипаешь», незаметно пошевели пальцами ног в обуви. Сожми-разожми их 5 раз. Или сильно надави пятками на пол. Или покрути ручку в пальцах. Эти маленькие сигналы «я двигаюсь» летят в мозг и начинают пробуждать оцепеневший центр.*

2. *Резкая смена ощущений. Если можешь, ущипни себя за руку (не больно, но ощутимо) или сильно потри мочки ушей. Тебе нужно перебить состояние «пустоты» ярким телес-*

ным сигналом. Это как перезагрузить компьютер кнопкой сброса.

3. Взгляд по сторонам. В режиме «замри» взгляд фиксируется в одной точке. Специально начини быстро переводить взгляд с одного угла комнаты в другой. Глазные мышцы — это прямые провода в мозг. Движение глаз разрушает ступор.

Запомни: Твоя задача — не бороться со страхом, а распознать, в каком из трёх режимов ты находишься:

— Бегу? (мечусь, мысли скачут) — нужно заземлиться и задышать.

— Бью? (злюсь на учителя или на себя) — нужно выдохнуть агрессию.

— Замираю? (пустота и ватность) — срочно двигаться, хотя бы пальцами ног.

Это знание уже делает тебя сильнее 90% твоих сверстников, потому что ты понимаешь язык своего тела. А понимать — значит управлять.

Химия страха: Кто главный злодей?

Давай познакомимся с главными химическими веществами, которые управляют нами перед экзаменами.

1. Кортизол и Адреналин («Красная тревога»)

Это главные «пожарные». Когда мы пугаемся, они мгновенно выпрыгивают в кровь. Что они делают?

— Заставляют сердце колотиться.

— Перекрывают пищеварение

— Сужают фокус внимания. Мы перестаем видеть общую картину и смотрим только на одну букву в вопросе.

Если этих гормонов мало — мы заторможены.

Если этих гормонов слишком много — мы в ступоре.

Наша задача: поймать момент, когда этих ребят ровно столько, чтобы быть сосредоточенным, но не напуганным.

2. Дофамин (Мотиватор)

Это химия «предвкушения». Когда мы думаем: «А что, если я отвечу на 5 и получу айфон или меня похвалят или поступлю?», мозг радуется и дает тебе дофамин. Он помогает учить быстрее и запоминать легче. Дофамин — твой друг. Чем больше ты видишь плюсов в экзамене (а не угроз), тем легче тебе учить.

3. Серотонин и Окситоцин (Спокойствие и доверие)

Это «успокаивающие» химикаты.

— Серотонин дает ощущение «я справлюсь, я молодец, я готов».

— Окситоцин вырабатывается, когда мы кого-то обнимаем или чувствуем поддержку. Именно поэтому иногда после разговора с другом или с мамой становится легче? Это окситоцин вымыл кортизол.

Вывод, который нужно запомнить на всю жизнь:

Стресс — не враг. Враг — неумение управлять стрессом.

Маленький стресс — дает энергию и концентрацию.

Большой стресс (страх) — выключает память.

Наша цель — не убить волнение (это невозможно), а при-

ручить его. Мы не будем бороться с тигром, мы научимся гладить его по шерсти.

Самое крутое, что ты можешь сделать для себя — это не выучить все на свете, а научиться включать свою голову в самый ответственный момент.

Задание для разминки (просто подумай):

Вспомни случай, когда ты волновался, но все получилось. Что ты чувствовал в теле? Вспомни это приятное чувство «легкого мандража». Оно не убивает, оно помогает. Запомни этот образ.

Как перепрограммировать «Бей», «Беги» и «Замри»

Мы выяснили, что в стрессе наш древний мозг (лимбическая система) крадет управление у неокортекса (зоны мышления). Вот почему формулы «улетают» — они просто не могут пробиться через шум сирены.

Но нейропластичность дает нам суперсилу: мы можем обмануть мозг. Стратегии выхода строятся на одном принципе: «Верни тело в реальность, и разум последует за ним».

Вот конкретные упражнения для каждой из трех стратегий.

1. Стратегия «Бей» (Агрессия / Гипервентиляция)

Симптомы: Сжатые челюсти, трясущиеся руки, чувство жара, желание спорить с экзаменатором или разорвать листок.

Задача: Сбить избыточный кортизол и переизбыток адреналина через дыхание на удлинённом выдохе.

Упражнение «Квадрат +1» (Эффект вагуса):

Вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 6 счетов (выдох длиннее вдоха), задержка на 2.

Почему работает: Длинный выдох активирует блуждающий нерв (вагус), который посылает сигнал в мозг: «Мы в безопасности, опасность миновала». Повторите 3 цикла.

Метод «Заземление через кулак»:

Резко сожми руки в кулаки, напряги все мышцы тела до предела на вдохе, а на выдохе резко расслабьте («стряхните»). Повторить 2 раза. Это дает выход мышечному напряжению, которое копится при стратегии «Бей».

Стоп-слово:

Мысленно скажи себе: «Стоп. Я не на войне, это просто задача». Это переключает активность с миндалевидного тела на префронтальную кору.

2. Стратегия «Беги» (Тревожное избегание)

Симптомы: Потливость ладоней, учащенный пульс, желание выбежать из аудитории, «ватные ноги», мысли скачут.

Задача: Переключить фокус внимания с внутреннего тела (сердцебиение) на внешний мир (зрение и слух). Мы возвращаем контроль, замедляя хаос мыслей.

Техника «Точка фокуса»:

Начни быстро водить глазами вправо-влево (горизонтально) в течение 10 секунд.

Почему работает: Это запускает механизм двойного внимания (билингвальная обработка), который снижает

эмоциональный накал травматичного опыта (или паники).
Это «перезагружает» гиппокамп.

Упражнение «5-4-3-2-1» (Заземление через органы чувств):

Назови про себя:

5 предметов, которые вы видите (стол, окно, ручка).

4 звука, которые вы слышите (голоса, скрип стула).

3 ощущения в теле (спина касается стула, ноги пола).

2 запаха.

1 вкус.

Это возвращает мозг в «здесь и сейчас», выбивая его из петли «а что, если...».

Дыхание «Супергерой» (Вдох-задержка-вдох):

Сделай короткий вдох носом, затем вдохни еще немного (до предела) и медленно выдохните ртом. Это наполняет нижние доли легких и купирует тахикардию за 30 секунд.

3. Стратегия «Замри» (Ступор / Отключка)

Симптомы: Пустота в голове, онемение, «глаза в кучу», застывшее тело, не можете вспомнить имя.

Задача: Срочно «разогнать кровь» и заставить мозг проснуться. При ступоре уровень дофамина и норадреналина резко падает. Нам нужна активация через движение.

Упражнение «Топот и хлопок» (Билатеральная стимуляция):

Если ты сидишь сильно надави пальцами обеих рук на колени, попеременно (то правая, то левая) с частотой 2 удара

в секунду. Или скрести руки на груди и постукивай себя по плечам (как «объятия бабочки»).

Почему работает: Синхронизация полушарий выводит нервную систему из фриза.

Метод «Акцент»:

Сделай 5 очень резких и сильных вдохов носом (как будто нюхаете что-то резкое) и шумных выдохов ртом. Это буквально «встряхивает» ретикулярную формацию мозга, возвращая тонус.

Разговор с телом:

Скажите себе жестко (можно мысленно): «Я включаюсь!» и ущипните себя за мочку уха. Боль (даже слабая) выводит из ступора, так как это сигнал «опасность» для мозга, а значит, надо действовать, а не спать.

Диагностика: как узнать свою стратегию заранее? (Экспресс-тест)

«Тест с красным листом» (проводится дома, когда вы одна/один):

- 1. Возьмите чистый лист А4, нарисуйте на нем красный круг или напишите слово «Стресс» крупно.*
- 2. Установите на телефоне будильник на 3 минуты.*
- 3. Представьте, что это ваш строгий экзаменатор. Задача — за 3 минуты рассказать этому листу свою тему так, будто от этого зависит ваша зарплата.*

Анализ поведения:

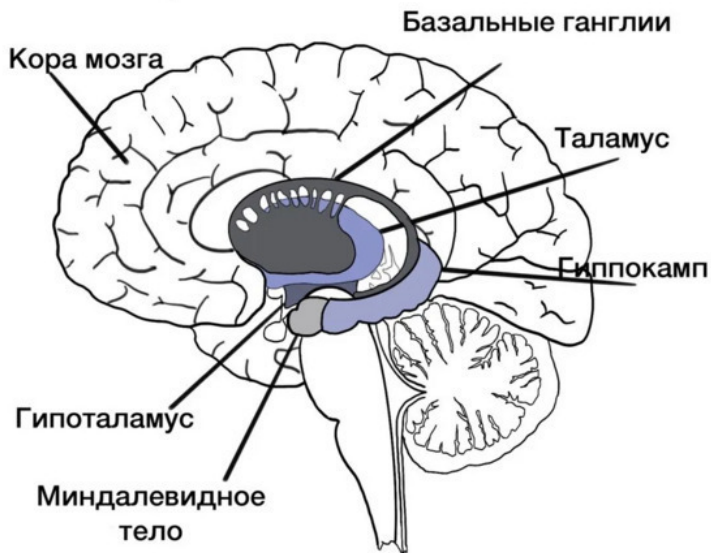
— Если на 1 минуте вы начали говорить громко, переби-

вать самого себя, сжимать лист, топать — ваша стратегия «Бей». Вам нужны протоколы на выдох и торможение.

— Если вы почувствовали прилив жара, начали запинаться, смотреть в сторону, вам захотелось срочно выпить воды или сходить в туалет — ваша стратегия «Беги». Вам нужна фиксация на точке и 5-4-3-2-1.

— Если вы вдруг «зависли», сбились и забыли, о чем говорили через 40 секунд, или голос стал монотонным — ваша стратегия «Замри». Только активные хлопки и ритмичные движения спасут ваш экзамен.

Место для заметок



Глава 2. Как прошлые опыты управляют нашим пульсом в настоящем

В первой главе мы тушили пожар, а теперь разберем, почему этот пожар вообще вспыхивает от одной только спички под названием «экзамен».

Стресс включается не от самого экзамена, а из-за негативного следа прошлого опыта. Экзамен — это триггер, который тянет за собой цепочку старых поражений (школьные двойки, строгие учителя). На уровне нейронов у нас сформировалась нейронная дорога «Вопрос = Опасность».

Мы не боремся со стрессом, мы переписываем сценарий.

Почему мозг паникует раньше, чем ты прочитал билет?

Представьте, что ты идешь по густым джунглям. Первый раз ты пробиваешься сквозь лианы с мачете — это тяжело, страшно, ветки хлещут по лицу. Ты проходишь этот путь один раз. Второй раз ты идешь уже легче — тропинка слегка наметилась. А на пятидесятый раз это уже скоростное шоссе, по которому ты несешься с закрытыми глазами.

В нейробиологии это называется «нейронный путь привычки».

Наш мозг — ленивый оптимизатор. Ему невыгодно каждый раз решать проблему заново, он экономит энергию. И

когда вы впервые в жизни провалили экзамен (или просто сильно испугались строгого учителя), мозг сформировал связь: «Экзамен = Опасность, включай панику!»

С тех пор прошло 10 лет, вы выросли, учитель остался в прошлом, но эта нейронная дорога осталась. И каждый раз, когда ты садишься перед новым билетом или заходишь в кабинет к работодателю, мозг не видит разницы. Он не спрашивает: «А какой сейчас год? А кто этот дядя с серьёзным лицом?» Он просто считывает ключевой якорь — экзамен — и нажимает красную кнопку старой аварийной системы.

Этот механизм в психофизиологии называется «условно-рефлекторный якорь».

Как у собак Павлова загоралась лампочка — выделялась слюна. А у нас: мы видим белый лист с вопросами — выделился адреналин. И самое коварное этот якорь часто даже не осознаётся. Вы просто чувствуете, что «руки мокрые», «голова пустая», и думаете, что это сегодня вы плохо подготовились. А на самом деле это старая нейронная колея снова затянула вас в себя.

Почему это происходит быстро, как выстрел?

Потому что за обработку якорей отвечает миндалевидное тело (амигдала). Оно работает в сотни раз быстрее, чем наша думающая кора (префронтальная). Пока мы соображаем: «А дай-ка я подумаю логически» — миндалина уже запустила каскад гормонов. Это называется «низкая дорога» восприятия (подкорка → реакция), в обход «высокой дороги» (кора

→ анализ).

Поэтому вы не можете просто взять и успокоиться по команде «Не нервничай!». Это все равно что пытаться остановить машину, которая уже разогналась до 100 км/ч, просто крикнув ей: «Стой!». Машину надо тормозить другими рычагами.

Но самый злой якорь мы создаем не сами. Его «дарят» нам с любовью.

Нейронные шоссе большинству школьников и студентов прокладывают самые близкие люди, пытаясь помочь.

Вспомните фразы, которые вы слышали перед экзаменами:

«Ты должен выложиться на все 100, иначе всю жизнь будешь дворником!»

«Соберись, это очень сложный экзамен, комиссия будет придирается к каждой запятой!»

«Если ты провалишь этот тест — ты подведешь всю семью!»

(Вспомни свои варианты и запишите их)

Родители и учителя думают, что они мотивируют. Они включают «режим строгости», надеясь, что страх подстегнет нас учить лучше и больше. Это их ошибка. В нейробиологии это называется «стресс-мотивация» — самый неэффективный и разрушительный вид мотивации.

Когда родитель с искаженным от волнения лицом говорит о «сложности», его мимика, голос и слова — это мощнейший

внешний триггер (якорь). Миндалевидное тело ребенка считывает: «мама или папа в ужасе → значит, мир рушится → я должен бояться». При этом содержание фразы («учи уроки») не доходит до сознания, а эмоциональный фон («опасность») вшивается в подкорку намертво.

Учителя в школе сами находятся в стрессе. Они транслируют детям свою тревогу за результаты, за рейтинг школы. Они говорят: «Экзамен сложный, тут надо готовиться, стараться». А ребенок слышит не то, что «надо готовиться», а то, что «я не справлюсь». Формируется установка на дефицит, а не на ресурс.

Что делать с этим «родительским кодом»?

Важно понимать, что родители и учителя — не враги, они точно не хотели нам плохого. Они просто не знают нейробиологии. Их страхи — это их проекция. Но мы не обязаны проживать их тревогу.

Мы можем провести ревизию своих якорей. Прямо сейчас вспомни самого строгого учителя или самую тревожную мамину фразу. И скажи себе: «Это не моя правда. Это их страх в моей голове». Мы перестаем быть пассивным приёмником чужих сигналов и становимся фильтром.

Хорошая новость наш мозг не цемент, он — живая глина. Если мы начнем прокладывать новую тропинку (спокойствие, уверенность, интерес) в ответ на тот же самый якорь «экзамен», старая колея начнет зарастать. На это нужно всего 21—30 дней регулярной тренировки, но точечные техни-

ки могут сработать уже в момент старта, если знать, куда нажать.

И сейчас мы это сделаем.

В НЛП (нейролингвистическом программировании) есть золотое правило: «Смысл коммуникации — в реакции, которую она вызывает». Если экзамен вызывает у вас панику, значит, бессмысленно бороться с паникой. Надо изменить образ экзамена в своей голове.

Вот протокол из трёх техник. Выполняйте их в порядке, как по лестнице: сначала убиваем старый якорь, потом ставим новый, потом тренируем смену ракурса.

Практика. Три шага, чтобы перепрошить «вирус паники»

Упражнение №1. «Перемотка пленки с дурацкой музыкой» (Деактивация старого триггера)

Когда делать: За 2—3 дня до экзамена или сразу после того, как почувствуете подступающую панику.

Суть: Мы берем самый страшный «кадр» из нашего прошлого (тот самый провальный экзамен) и лишаем его эмоционального заряда.

Инструкция:

1. Закрой глаза и вспомни самую стрессовую ситуацию на экзамене в деталях. Что ты видишь? Кто сидит напротив? Какой свет?

2. А теперь — наложи на эту картинку смешной фильтр:

— Сделай изображение чёрно-белым.

— Уменьши его до размеров почтовой марки.

— Пусть все люди там двигаются в обратную сторону (как при перемотке назад) и говорят писклявыми голосами, как Чип-энд-Дейл.

— Добавь на фон детскую песенку — например, «Жили у бабуся два веселых гуся» в ускоренном темпе.

3. Прокрути этот «мультик» 3 раза подряд очень быстро.

Почему это работает: Эмоция «привязана» к яркости, размеру и динамике образа. Когда мы разрушаем эти субмодальности, миндалевидное тело перестает видеть угрозу. Через 2—3 таких перемотки старый экзамен перестанет быть «якорем» и станет просто воспоминанием, как фильм, который мы однажды посмотрели.

Упражнение №2. «Якорь Супермена» (Создание рефлекса уверенности)

Когда делать: тренировать каждый день по 5 минут, а на экзамене применить за 1 минуту до входа.

Суть: Мы создаем новый нейронный путь: физическое действие → состояние гениальности.

Инструкция:

1. Вспомни ситуацию, где ты был на 100% уверен в себе, чувствовал силы и легкость. Это могла быть победа в спорте, удачная презентация или просто момент, когда ты отлично пошутил и все смеялись.

2. Погрузись в это состояние полностью: почувствуй, как

расправляются плечи, как учащается дыхание, какие ощущения в животе.

3. Когда это состояние достигнет пика — сделайте уникальное физическое действие (якорь). Например, сильно сожми большой и указательный пальцы левой руки в кольцо (или потри мочку уха, или сильно надави на запястье).

4. Разожми, выйди из состояния. И повтори снова, почувствуй уверенность, на пике — нажми якорь. Так 7—10 раз в течение 3 дней.

На экзамене: как только садишься на стул — нажимаешь свой «якорь» (сжимаешь пальцы, трешь ухо). Мозг, по привычке, «достает» из нейронной папки состояние уверенности. Это срабатывает через 2—3 секунды. Ты удивишься, но пульс начнет выравниваться, а мысли — собираться.

Упражнение №3. «Диалог с внутренним родителем» (Защита от чужих якорей)

Когда делать: если перед экзаменом тебя накрывает тревога именно от разговора, напутствий или звонка родителей.

Суть: мы не боремся с родителями, мы меняем фон их фраз в своей голове.

Инструкция:

1. Вспомни самую «заряженную» фразу, которую ты слышал от взрослых про экзамен. Например: «Соберись, иначе позор на всю школу!».

2. А теперь поменяй голос этого человека в своей голове.

Сделай его голосом персонажа из мультфильма (например, Шрека) или голосом диктора прогноза погоды.

3. Добавь к этой фразе дурацкую присказку внутри себя: «Соберись, иначе позор... (ля-ля-ля)».

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.