

## БӨЛІМ: БАСТАУЫШ СЫНЫП

**Как преодолеть страх перед контрольной? (СОР,СОЧ)**ЖАРИЯЛАНДЫ  
09.08.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/79324/>

Как помочь преодолеть страх перед контрольной?

Страх – это естественная защитная реакция человека, на предполагаемую или реальную угрозу. Другими словами, это ваша личная реакция от полученной вами информации.

Страх может появиться:

когда вы только узнали что предстоит контрольная работа

перед началом контрольной работы

во время контрольной работы

Когда вы узнали про контрольную работу...Обратите внимание на свою первую мысль когда вам сказали что в такой-то день предстоит контрольная работа.

Вероятно вы сказали — БЛИН!!! Или «О черт!!!»

Это ваша личная реакция.Но почему именно эта реакция?Вероятно так реагируют все ваши одноклассники.Может у вас есть печальный опыт связанный с контрольными работами (наделали много ошибок).Вам не нравится стресс который появляется во время контрольной работы или другие факторы (допишите в комментариях).Не СПЕШИТЕ читать дальше! Читайте медленно. Это ВАЖНО!(Не зависимо от причины вашего страха вы можете его побороть! Более того, вы можете из вашего страха извлечь большую пользу!)

Теперь представьте следующую ситуацию: вам сказали, что вы выбраны как представитель школы для поездки в путешествие. Все оплачено государством. От вас требуется только согласие.

Какая ваша первая реакция?Вероятно это слово — СУПЕР!!!А теперь подумайте почему такая разная реакция?Вы скажете:»Нашли с чем сравнивать — это естественно!»А я бы смог среагировать наоборот.ПОТОМУ ЧТО Я ЗНАЮ СЕКРЕТ КАК НЕ БОЯТСЯ КОНТРОЛЬНЫХ!Для меня внезапное путешествие означает менять все планы. О черт!!!А вот контрольная это классно! Я ведь думаю про себя, что я такой молодец. Как же мне доказать это? Вот теперь я увижу какой я молодец.А если я не молодец, то тогда лузер! Если я всегда буду лузером я не буду успешным, меня не будут уважать, я не найду себе

хорошую работу и т.д. Скажите себе: «Я не лузер! Я справлюсь!» Не можешь изменить ситуацию — измени отношение к ней! Давайте уясним сразу суть нашей цели! Мы хотим избавиться от страха, который появляется перед контрольной работой или во время контрольной работы. Чтобы изменить свое отношение к данному вопросу, давайте разберемся немного с причинами появления страха. Первое что обычно говорят школьники, что они боятся наделать ошибок! Правда? Кажется что пишешь все правильно, а учителя вечно находят ошибки. Ну и что? Вот почему мы боимся допускать ошибки: Так принято у нас в обществе, что за ошибки тебя наказывают. Ошибся в школе, получи плохую оценку! Ошибся дома, получи оплеуху! Те кто ошибаются, становятся предметом насмешек. Все это формирует в нас постоянный страх перед вероятностью ошибиться. (Быть ответственным, и быть в постоянном страхе – это разные вещи). Когда вообще появляется страх? Страх появляется как защитная реакция на что-то, что должно произойти, и над которым мы не имеем контроля. Перед событием, которое расценивается нами как опасное для жизни или репутации. Те опасности, которые связаны с риском для жизни, мы не будем рассматривать в данной статье, так как они не связаны с нашей темой.

Мы рассмотрим ситуации, когда мы боимся что-то предпринять, или просто действовать, когда это связано с успехом в какой либо области. На пример перед контрольной работой. Почему все школьники боятся контрольных работ? Никто не знает каким будет результатами контрольной работы. То есть, мы желаем определенный положительный результат, но осознаем, что мы можем его не достичь. Почему? Мы не знаем, какой вопрос нам выпадет! Следовательно, мы не имеем контроля над выбором вопросов или темы. Кстати... Если бояться контрольных, то что говорить об экзаменах? Но они тоже будут, и от них зависит еще больше наша репутация, а может и будущее. Что делать если боишься контрольной? И так... подумай о том что будут в жизни ситуации и пострашнее... Но жить как-то надо! Скажи себе: «Чему быть — не миновать! Нет худа без добра! Независимо от результата, пока я буду жив, я смогу исправить ситуацию!» Страх нет тогда, когда ЗНАЕШЬ что будет после данного события. Представь себе что ты идешь на свидание. Если ты парень, то ты волнуешься, потому что не знаешь как все пройдет. Ты хочешь иметь успех у девушки и осознавая ответственность поступков, боишься не ошибиться. А девочки не парятся! Они знают как вертеть парнями, и если вдруг все пойдет не по плану, то в любой момент сможет его отшить. Но если ты девушка, то вероятно волнуешься как ты будешь выглядеть, и какое впечатление произведет твой наряд, прическа, макияж. Ведь вокруг столько красивых девушек. Вдруг ему понравится другая. А парень особо за это не волнуется. Так себе... посмотрит в зеркало, причешется и кажется что готов. Не знаю насколько убедителен этот пример, но я хотел показать, что на одно и то же события могут быть разные реакции. Какой вывод? Вместо того чтобы бояться, лучше подумать какую пользу мы сможем извлечь из контрольной.

Какая польза от контрольной?

1. Вы можете реально увидеть свои способности.
2. Вы имеете возможность работать со своим страхом
3. Вы учитесь влиять на учителя
4. Увидеть свои способности

Контрольные придуманы для проверки уровня подготовленности. Чем бояться контрольных, лучше в меру своих возможностей, учить материал. Надо быть честным с собой, и воспринимать реальность такую, какая она есть. «Не ошибается тот, кто ничего не делает!» Определите, чего боитесь. Боитесь вопроса X? Возьмите и изучите вопрос X. Боитесь что может попасть другой вопрос? Берем бумагу и ручку и пишем, что может быть в самом худшем варианте. Когда вы видите «врага в лицо», уже не так страшно. Каждая контрольная показывает ваши недочеты. Есть школьная программа. Она предполагает что на определенном этапе у вас должны быть определенные знания.

ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ! Если их нет — надо их добыть! Можете подойти к учителю и спросить какие темы нужно подготовить чтобы сдать контрольную как можно лучше, что может быть, к примеру, после контрольной. Взять бумагу и ручку, и написать все предполагаемые результаты. А особенно в случае неудачи. Например

-если я не сдам контрольную, то ...

-причины которые могут помешать сдать контрольную.

-как можно заранее подготовиться к каждому варианту события

Увеличиваем потребление витамина С. Но только не аскорбиновой кислоты! Это синтетический витамин. (-Подробнее про синтетические витамины-) Нужен натуральный. Весной его можно извлечь из квашеной капусты. Немного из апельсинов. Не забываем про лук, чеснок и .т.д. В общем выбирайте по вкусу. Суть в том, что при стрессе организм потребляет много витамина С. А его в запасе в организме нет. Его нужно употреблять постоянно. А также витамины группы В. Говорят, что страх часто появляется из-за отсутствия именно этой группы витаминов. Больше всего их должно быть в пивных дрожжах. Но не знаю откуда теперь их достать. Но только не вздумайте пива выпить! В нем витаминов нет, а алкоголь притупит мыслительные реакции. Может от этого страх и пропадет, но... Оценка лучше точно не станет. Не забывайте поговорку: «Кто в школе мешает пиво с водкой, тот после школы, мешает цемент с песком!»

## 2. Опыт работы со страхом

Эти советы уже пригодятся перед самой контрольной. Для того чтобы побороть чувство страха, люди часто прибегают к очень опасным мероприятиям: лезут в горы, прыгают с мостов, мчатся на скорости и т.д. Зачем рисковать когда можно работать над собой с пользой для тела. Во время страха в кровь поступает адреналин. Признаки выброса в кровь большого количества адреналина: учащается сердцебиение, учащается дыхание. Бросает в жар или холод. Появляется дрожь. Трудно дышать (горло как будто набухает). Состояние наподобие опьянения. Почему наш организм так реагирует? Это потому что вы ему сказали :»Блин! Контрольная! Это же так опасно!» А раз опасно , то нужно спастись! Нужно быстро бежать! Бежать с контрольной неразумно, но вот пару

физических упражнений не помешают. Лучше всего приседаний. Мышцы ног сгорают больше всего адреналина. Но если нет возможности сделать активные упражнения, то незаметно прижмите ладони друг к другу и толкайте, как будто у вас в руках орех, и вы хотите его раздавить. Не зря когда кто-то сдерживает гнев, то сжимает невольно кулаки. Еще один способ — это сделать пару глубоких вдохов при этом воздух выдыхать медленно. Обязательно научитесь этому, так как в жизни вам не один раз придется проявить самообладание. Этому можно научиться только в реальных условиях, поэтому скажите себе: «Классно! Я смогу проверить себя на самообладание! Не зависимо от результата контрольной — я научусь владеть своим страхом!» Не избегаем контрольной! Если найти способ избежать контрольной (заболеть), это не решит вашей главной проблемы – не бояться. В жизни успешным становится не тот, кто не ошибается (таких не бывает), а тот, кто не боится нестандартных ситуаций. Успешные люди, часто начинают новые проекты, именно из-за того, что им необходим адреналин. Да и молодые в желании поднять адреналин в крови, делают такие поступки, что кровь в жилах стынет. Так вот смотрите на контрольную с таким же настроем: « Да страшно! Но я это сделаю!» И не думаем о будущем. Контрольная – это не смертельно. Мы можем действовать только в настоящем времени, но не можем действовать в будущем. Поэтому думаем о том, что мы можем сделать сейчас. А будущее когда придет, тогда и будем в нем действовать.

Во время контрольной:

1) Не паникуем. 2) Не провоцируем. 3) Есть такой принцип «Лучшая защита – это нападение!»

В приступе страха, некоторые ребята, могут каким-то образом «наехать» на учителя. Как бы заранее напав на него. Они как-то агрессивно проявляют себя перед контрольной.

Так вот в таких случаях этого делать не надо. Кроме как натравить против себя учителя, ничего не добьетесь.

Ведем себя спокойно как ни в чем не бывало. Подумайте про себя: «Контрольная, так контрольная! Обычная процедура обучения! Не впервой! И не последняя!»

3. Учимся влиять на учителя

В конечном итоге, вашу работу будет проверять и оценивать учитель.

Учитель тоже человек, со свойственными ему ценностями и мировоззрением.

Поэтому оценка часто зависит от того, что именно учитель считает правильно.

При подготовке к контрольной и во время нее, все время старайтесь смотреть на свою работу глазами вашего учителя. Одну и ту же работу, разные учителя могут оценить по-разному.

Обратите внимание, что чаще всего не нравится вашему учителю!

А что нравится? Избегайте того что не нравится и максимально используйте что он любит.

Иногда для учителя важнее чтобы все было чисто и без помарок. А иногда угол наклона

букв.

Прививая в себе наблюдательность в этом плане поможет вам в будущем очень хорошо налаживать контакты с нужными людьми и добиваться от них нужных вам результатов. Несмотря на то, что в написании контрольных работ и сдаче экзаменов нет ничего страшного, многие школьники воспринимают их, как конец света. И когда наступает «то самое» время, некоторые дети чувствуют настолько сильный страх, что могут расплакаться и отказаться писать контрольную работу или сдавать экзамен.

Родители в силах уменьшить волнение и помочь преодолеть этот мешающий успешному обучению страх. В основе стратегии их поведения следующие ключевые пункты:

#### 1. Главное – старание, а не оценки

Учёба даётся детям по-разному: некоторым — легко, а некоторым – с трудом. Нужно поощрять ребёнка за приложенные усилия. Тогда он будет получать высокие баллы, подкреплённые личной мотивацией, а не страхом разочаровать родителей.

#### 2. Хорошая регулярная подготовка

Родители обязаны постоянно проверять, выполнил ли школьник домашнюю работу. Ребёнок, работающий над своими знаниями дома, будет владеть материалом лучше, чувствовать себя увереннее и, соответственно, меньше бояться.

#### 3. Тренировочные контрольные

Школьники не будут испытывать страх во время контрольных работ или экзаменов, если будут писать их чаще под руководством чутких родителей. Единственное условие: никаких подсказок!

#### 4. Установка на позитив

Школьники, которые боятся контрольных работ и экзаменов, склонны произносить фразы, типа: «Ненавижу тесты!» или «Я не смогу его сдать! Я ничего не знаю!». В этом случае следует подбодрить школьника, чтобы он поверил в то, что сможет справиться, и не фокусировался на негативных мыслях.

#### 5. Расслабляющие методики

Родители окажут ребёнку неоценимую услугу, если научат его расслабляться непосредственно перед написанием контрольной работы или сдачей экзамена. Снять напряжение обычно помогают медитация и глубокое дыхание.

#### 6. Визуализация

Ментальная визуализация тоже может помочь. Мама или папа просят ребёнка закрыть глаза и представить себя за партой перед тестовой работой. Задача родителей – описать ситуацию, в которой школьник ничего не боится и выполняет контрольную работу без проблем. Задача ребёнка – увидеть описанную ситуацию и поверить в то, что такое возможно.

#### 7. Полноценный сон и питание

Голод и недостаток сна отрицательно скажутся на настроении. Ночью перед контрольной работой или экзаменом школьник должен спать, а не готовиться. Чтобы не суетиться утром, лучше собрать портфель с вечера. Утром ребёнка следует

накормить. Не надоедаем!

Заключение

И так... Страх это своего рода сторож в нашем подсознании, который говорит нам, что мы имеем перед собой ситуацию, в которой есть неподконтрольные нам моменты.

Страх наш друг. Он нас предупреждает. Мы его не гоним, а успокаиваем. Нет нормальных людей, у которых нет совсем страха.

Все бояться новых, непонятных, непредсказуемых ситуаций. Но есть люди которые движутся к успеху контролируя свои эмоции, и есть те, кого страх сдерживает предпринять что-то для улучшения своей жизни.

Учите вовремя и следующая контрольная вам будет не страшна.

Попробуйте применить эти советы, и напишите в комментариях свои результаты. Или вопросы.

Успехов вам на контрольной!

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.