

ЭКЗАМЕНЫ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ?



#МОЛЧАТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМОЧЬ



Если лишь отгонять
тревожные мысли,
они не исчезнут
и отнимут силы для учебы.




ОБРАТИ СТРАХ СЕБЕ НА ПОЛЬЗУ

КАК СПРАВИТЬСЯ с тревогой и стрессом:

- Шаг 1** назвать свои чувства
- Шаг 2** определить конкретные страхи
- Шаг 3** выделить то, что от тебя зависит, и на что ты можешь повлиять
- Шаг 4** составить план действий

Просить других людей о поддержке!

НАЗВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА


-  **Попробуй осознать, что ты чувствуешь.**
-  **Назови свои эмоции.**

Если мы понимаем
собственные чувства,
то можем управлять
ими, направлять
в конструктивное русло.

Тогда они перестают
нам мешать.

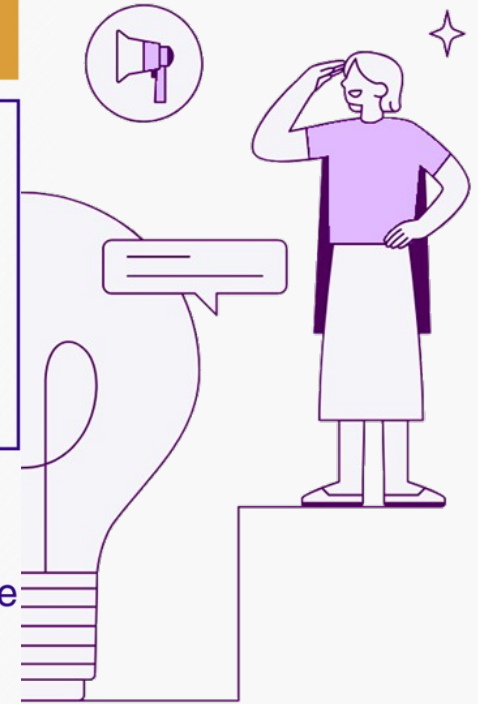


ОПРЕДЕЛИТЬ КОНКРЕТНЫЕ СТРАХИ

 **Постарайся максимально точно сформулировать, чего ты боишься.**

 **Опиши ситуацию конкретно.**

Так тебе легче понять, как действовать дальше.



ПРИМЕРЫ:

*Я не сдам экзамен
и не поступлю в вуз*

Обобщенно

Акцент на тотальном провале без шансов на счастливую жизнь

*Наберу мало баллов
и в этом году не поступлю
на выбранный факультет*

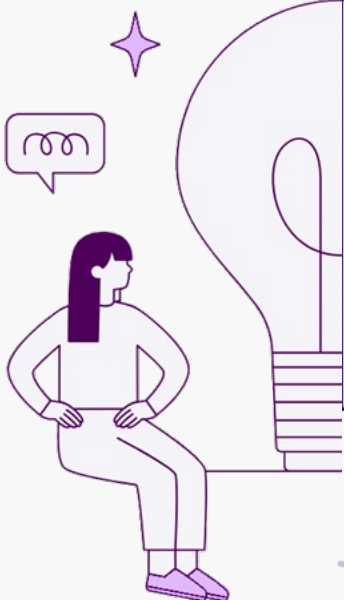
Конкретно

Акцент на сужении спектра вероятных проблем и поиске альтернатив

ВЫДЕЛИТЬ ЗОНЫ СВОЕГО КОНТРОЛЯ

 **Найди то, на что ты способен(а) влиять, делать «здесь и сейчас».**

Это снизит напряжение, позволит обрести уверенность в себе. Ты повысишь шансы на успешную сдачу экзаменов.



ВОЗМОЖНЫЕ ЗОНЫ КОНТРОЛЯ:

- ➔ подготовка к экзаменам: составление графика занятий, самодисциплина и т.д.
- ➔ повышение своей стрессоустойчивости: применение способов совладания с тревогой и стрессом

СОСТАВИТЬ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ



Придумай план «Б»:

как ты поступишь, если получишь меньшее количество баллов, чем рассчитывал(а)?



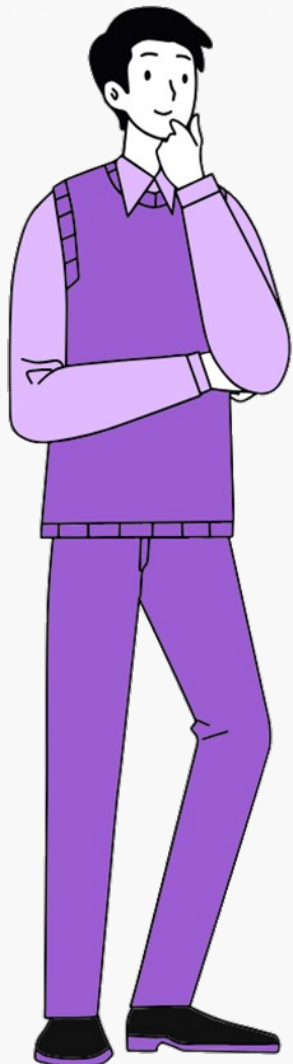
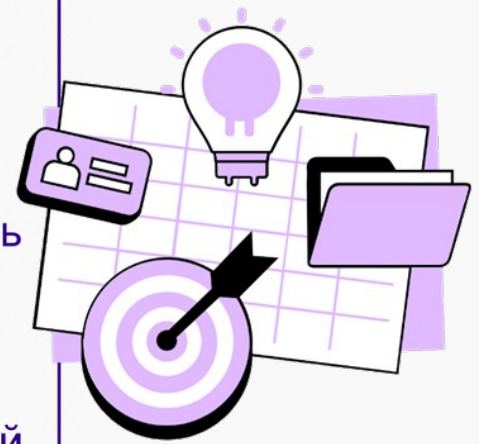
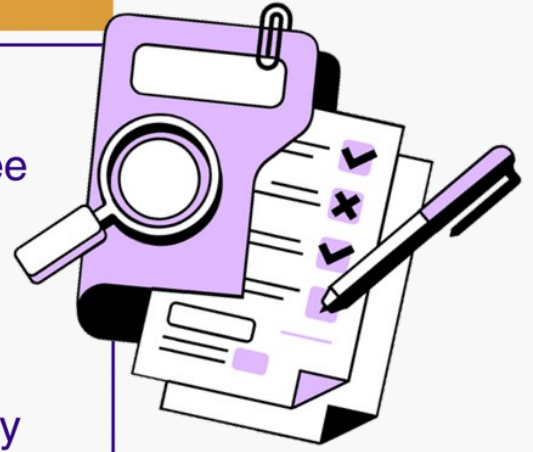
Чем больше наберешь вариантов, тем лучше.

Это поможет уменьшить тревогу по поводу неблагоприятного исхода событий.



Также составь план подготовки к экзамену.

«Съешь слона по кусочкам»: раздели глобальные задачи на мелкие. Чтобы достичь цели, следуй намеченной программе. Подумай какие темы тебе нужно изучить. Оставь для них больше времени. Темы, в которых ты уверен, периодически повторяй.



НЕ ЗАБЫВАТЬ О СЕБЕ



Не забывай об отдыхе

Чередуй занятия и отдых. Отдых должен быть качественным. Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе. А чтоб организм успевал восстанавливаться - питайся правильно.



Режим сна

Выдели на сон минимум 8 часов в день. Убирай экраны за час до сна. Спи в темной и хорошо проветриваемой комнате.



Практикуй дыхательные техники

Перед экзаменом ты можешь ощущать волнение и тревогу. Попробуй с ними справиться при помощи регуляции дыхания. Найди и попрактикуй упражнение "Дыхание по квадрату" и упражнение "Осознанное дыхание".



Позитивный настрой

Представляй, что ты уже успешно сдал экзамен. Представь мысленно себя в ситуации успеха. Зафиксируй это чувство. Практикуй данное упражнение.

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ?

ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ:



к взрослым из ближайшего окружения, которым доверяешь: родителям, родственникам, педагогам и др.



в службы психологической помощи подросткам

