ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

Повторяй это каждый день и почувствуй как твоя уверенность растет!

Я готов к экзамену

В моей голове только приятные мысли

Я полон сил и энергии

Я уверен в себе и могу справиться с любым препятствием

Я сделал всё, чтобы подготовиться к экзаменам

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

/по оказанию психологической помощи/

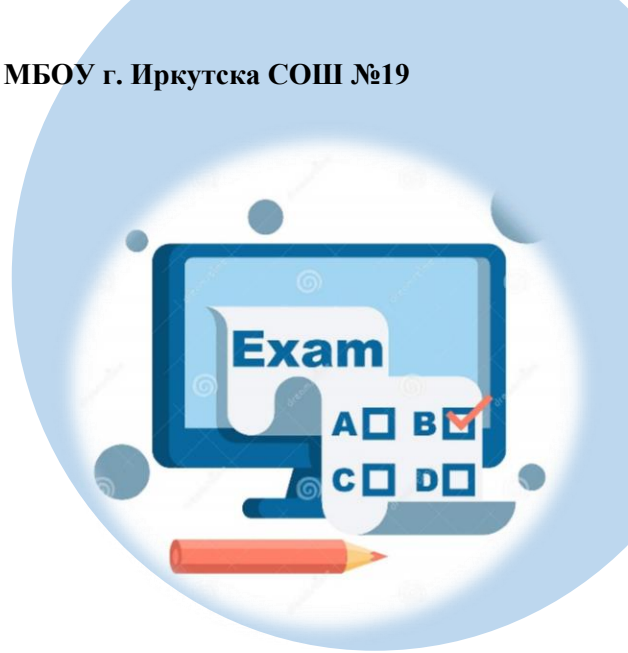
8-800-2000-122

КРУГЛОСУТОЧНО
БЕСПЛАТНО
АНОНИМНО

Новикова Екатерина Юрьевна,
педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №19

(при необходимости попроси номер у кл. руководителя)

МБОУ г. Иркутска СОШ №19



КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

ТРЕВОГА – НОРМАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ. ОДНАКО, КОГДА ОНА ЗАПОЛНЯЕТ СОБОЙ ВСЕ ТВОИ МЫСЛИ, ЕЕ СТОИТ ПРИРУЧАТЬ.

И ТЕБЕ ЭТО ПОДВЛАСТНО!

Иркутск, 2022

ПРИМЕНЯЙ ТЕХНИКИ

I. Дышим. Это важно. Дышим носом, выдыхаем через рот. Попробуем?

- Вдох (1-2-3)
  Задержка дыхания (1-2-3)
  Выдох (1-2-3-4-5)
- Несколько глубоких вдохов и выдохов

II. Заземляемся. Из внутренних переживаний возвращаемся в реальность. Восстанавливаем связь с телом.

- Твоя задача – почувствовать опору. Твердую поверхность пола, спинки стула, столешницу. Чувствуем в прямом смысле почву под ногами, руками опираемся на стол.

III. Применяем Арт-методы

- Рисуем свое состояние красками или карандашами. Это может быть все что угодно – клякса, животное, хаотично раскрашенный лист.

Как закончишь, оцени свой рисунок, почувствуй какие ощущения он у тебя вызывает? Тревогу? Волнение? Раздражение?

Подумай, что можно добавить в этот рисунок такого, что помогло бы сделать его приятнее. Еще красок? Слов?
Как это можно применить на твою жизнь? Чего тебе не хватает?

- Или попробуй забытые (а зря) раскраски антистресс. Включаем музыку и творим.

LIFEHACKS

1. **Активизация работы полушарий.**
Одновременное рисование обеими руками (можно делать пока печатают бланки)

2. **Хочешь быть уверенным – веди себя уверенно.**
Расслабься, выпрямись, соберись и будь хладнокровным.

3. **За день до экзамена не учи ничего нового!**
Потрать первую половину дня на повторение того, что ты хуже всего помнишь. Во второй половине дня отложи учебники и отдохни (лучше на улице).

4. **Нужные слова**
Договорись с близкими, чтобы утром перед экзаменом они сказали тебе/написали смс с нужными именно для тебя словами.

5. **ТревогаСТОП**
Как только чувствуешь, что подступает тревога. Сосредоточься на своем ощущении и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов.
Эмоции не нужно бояться – их нужно проживать! Иначе они начинают управлять тобой!

СОВЕТЫ

Главное перед экзаменом – выспаться!

Напиши, что будет приятного, когда экзамен закончится

Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства, а также пить много кофе или чая.

Перед перенесением ответов в бланк лучше взять паузу, дать отдохнуть телу и разуму (можно подышать, подумать о приятном, посмотреть в окно, выйти из аудитории). После спокойно переписать все ответы.

Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).

Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.