

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

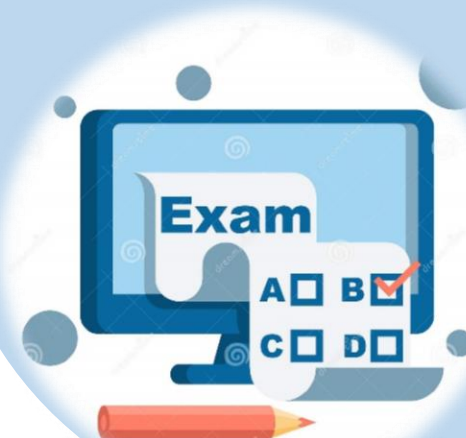
КРУГЛОСУТОЧНО
БЕСПЛАТНО
АНОНИМНО



Куделя 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, 2024

ПРИМЕНЯЙ ТЕХНИКИ



LIFENACKS

СОВЕТЫ

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

- Вдох (1-2-3-4)
Задержка дыхания (1-2-3-4-5-6-7)
Выдох (1-2-3-4-5-6-7-8)
- 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. Планируем

- Составь план конкретных действий. Что будешь делать, если окажешься в ситуации тревоги. Какую позу займешь (как расположишь руки, как ноги)? Какими будут твои действия? Куда будешь смотреть? Тревога уменьшается, когда есть четкий план действий.

IV. Подключаем Воображение

Вспомните или вообразите место, в котором вы чувствовали себя в безопасности, спокойно и легко. Закройте глаза и постарайтесь представить его в деталях. Что видите? Что слышите? Какие запахи? Какие ощущения в теле? Какие чувства возникают. Побудьте там столько, сколько нужно, запомните эту картину, чтобы вернуться в любой момент

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

2. 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).

3. 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!

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!).



