

Уважаемый выпускник!

В этом году тебя ждет испытание, которое во многом определит твое будущее. Осознание этого часто провоцирует тревожность, которая может нарастать в условиях постоянного напряжения: накручивания собственных мыслей, упреков со стороны взрослых, бесконечные обязанности. Все это в течении целого года может вырасти до состояния стресса. И получается, что на финишной прямой сил не останется на самое ответственное событие в этом году.

Начнем с того, что тревога и страх – переживания, которые могут быть полезны. Во-первых, страх – чувство, основанное на самозащите, наш организм пытается справиться с опасностью, включает мозг, заставляет его думать, искать пути решения. Во-вторых, страх и тревога – это то, что заставляет нас осторожничать, не позволяет совершать необдуманные поступки.

Однако в условиях постоянной тревоги, происходит накопление напряжения, что приводит к стрессовому состоянию и тогда функции тревоги и страха сводятся к саморазрушающим. Человек не может собраться, чувствует усиленное сердцебиение, дрожь, чувство нехватки дыхания, мышечное напряжение или слабость, нарушения терморегуляции («бросает» в жар или холод), нарушения восприятия («пелена» перед глазами, шум в ушах) и т.п.

Помочь себе можно и нужно! А главное – все, что тебе необходимо, у тебя уже есть!

1. Твое знание какие предметы ты задаёшь. Ты точно понимаешь на что тебе нужно сделать упор, на какие темы, какие задания и тд. Стоит только подключить систематичность, дисциплину. Уделять время на решение задач.
2. Знание сколько времени у тебя есть. Учебный год длится 9 месяцев, за это время у тебя наверняка найдется время и на занятия, и на себя. Планирование дел, тайм менеджмент.
3. Возможность писать пробные экзамены, которые дают возможность прорепетировать ситуацию экзамена, а также понять где у тебя пробелы.

С тревогой справляться сложнее, но тоже возможно.

1. Не сдерживай эмоции. Ты же не робот, верно? А людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.
2. Отдыхай. Не видел друзей несколько месяцев? Учишь 24/7. Не бываешь на улице кроме как «в школу-из школы»? Срочно исправлять! Наша нервная система — это не вечный двигатель, и организму просто необходим отдых. Кстати, вы же помните, что отдых — это смена деятельности? Переключись на что-нибудь активное: лыжи, плавание, танцы, спортзал. Это поможет набраться энергии. Поиграть за компьютером в четырёх стенах — это не лучшая идея, мозгу нужен кислород, а телу — физическая активность.
3. Занимайся творчеством. Да, именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

4. Используй техники снятия тревожных состояний, которые были подготовлены специально для тебя! Выбери наиболее подходящий способ, и твоя тревога станет более управляемой, а ты спокойнее, увереннее и гармоничнее.

Педагог-психолог Новикова Е.Ю.