

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

ЭКЗАМЕНЫ

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ТРЕВОГОЙ
И СТРЕССОМ?



#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ

Переживаешь
из-за
экзаменов?

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

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

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

Тогда они перестают нам мешать.



ОПРЕДЕЛИТЬ КОНКРЕТНЫЕ СТРАХИ

- 1 Постарайся максимально точно сформулировать, чего ты боишься.
- 2 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

