

Как справиться с эмоциями и тревогой!

- ❖ Раз вы переживаете по поводу экзаменов - значит вы живы! Способность волноваться присуще живым людям! Совсем без волнения и боли развитие не происходит
- ❖ Определенный уровень напряжения, связанный с экзаменами, необходим. Полное спокойствие и пофигизм мешают.
- ❖ Тревога меньше, если материал выучен действительно хорошо.
- ❖ Прочные знания помогут сдать экзамен, если при этом вы будете правильно ориентироваться в правилах заполнения бланка ГИА.
- ❖ Если предмет нравится - сдавать легче. Найдите интерес не в самом интересном предмете!
- ❖ Пообщайтесь с теми, кто уже сдал этот экзамен в прошлом году, проживите это вместе с ними - будет легче.
- ❖ Не общайтесь с испуганными людьми, знайте что вы будете напуганы. Эмоции заразительны! Не давайте страху расти!
- ❖ Общаться с теми, кто уже сдал, лучше кто сдал хорошо.
- ❖ Общение с теми, кто ожидает своей «участи» усилит страх.
- ❖ Представьте, что вы уже лишились всего. Что с вами будет? Что самое страшное случится, если вы не сдадите?
- ❖ Если вы боитесь завтрашнего экзамена... Нужно засечь 10 минут по будильнику. Ваша задача уединиться и в эти отведенные 10 минут максимально себя накручивать, волноваться и бояться очень сильно. Волнуйтесь без зазрения совести все это время, больше ничего делать не надо. Ровно 10 минут не больше и не меньше. Когда время выйдет, прислушайтесь к себе. Так вы отведёте время для негативных переживаний и больше к ним не вернётесь перед экзаменом!
- ❖ Чувствуйте и принимайте поддержку других (родители, друзья, и т.д.)
- ❖ Перед экзаменом необходимо позаботиться о теле. Физическая нагрузка, бассейн и т.д. позволят снизить уровень адреналина, который вырабатывается при страхе. Накопленный адреналин разрушает!
- ❖ Поддерживайте запас энергии: хорошее питание, хороший сон, положительные эмоции, достаточное количество воды.
- ❖ Немного шоколада поднимает настроение, до, во время и после экзамена.
- ❖ Придумайте ритуал (на удачу), который помогает сдавать экзамены.

- ❖ Не забывай... «вы - полноправный участник движения», ученик, учитель, комиссия, наблюдатели - все равноправные участники учебного процесса, неизвестно, кто главный...»
- ❖ Сохраняйте себя: хорошо одеться, взять с собой хорошую и любимую ручку и т.п.
- ❖ В религиозных семьях говорят «Господи помоги!»
- ❖ Можно сказать себе: «Я должен беречь свое здоровье, оно мне пригодится!»
- ❖ Приём диссоциации. Отделитесь от себя и посмотрите со стороны на процесс.