

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



ЭКЗАМЕНЫ

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ТРЕВОГОЙ
И СТРЕССОМ?



#МОЛЧАТЬ **НЕЛЬЗЯ** ПОМОЧЬ

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



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

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

Тогда они перестают нам мешать.



ОПРЕДЕЛИТЬ КОНКРЕТНЫЕ СТРАХИ

-  **Постарайся максимально точно сформулировать, чего ты боишься.**
-  **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.

Один из способов справиться со страхом и тревогой – **довести тревожащую мысль до абсурда, чтобы стало смешно.**

НАПРИМЕР:

представить себя в шутовском колпаке с бубенчиками и с плакатом в руках



Смех позволяет увидеть, что не все страхи реальны. Иногда на наше состояние влияют те, кто нас окружает.

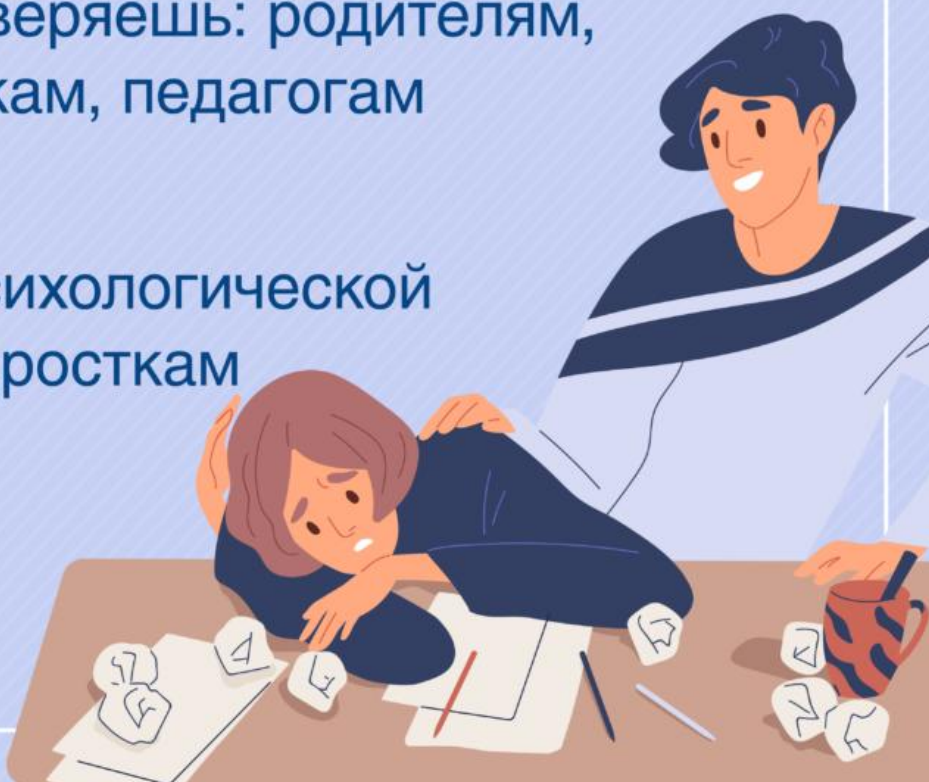
Отдели собственные переживания от тревоги других людей.

Сфокусируйся на том, что беспокоит именно тебя.

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



ПомощьРядом.рф



БЕРЕГИ СЕБЯ БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!

ТЫ НЕ ОДИН –
ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ