

Как справиться с тревогой и стрессом перед экзаменами?

Советы для подростков:

Шаг 1 проговорить 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.





НИЦМП

Шаг 1. Проговорить свои чувства



Попробуй осознать, что ты чувствуешь.

Назови свои эмоции.

Если мы поймём собственные чувства, то сможем ими управлять и направлять в правильное русло.



НИЦМП

Шаг 2. Определить конкретные страхи



Постарайся максимально точно сформулировать, чего ты боишься.

Опиши ситуацию конкретно.

ПРИМЕР КОНКРЕТНОГО СУЖДЕНИЯ

«Если я наберу мало баллов, то в этом году не поступлю на выбранный факультет»

Ставьте акцент на сужении спектра вероятных проблем и поиске альтернативы.



НИЦМП

Шаг 3. Выделить зоны своего контроля



Найди то, на что ты можешь повлиять, сделать «здесь и сейчас»

ВОЗМОЖНЫЕ ЗОНЫ КОНТРОЛЯ

- подготовка к экзаменам: составление графика занятий, самодисциплина;
- повышение стрессоустойчивости: применение способов совладания с тревогой и стрессом.



НИЦМП

Шаг 4. Составить план действий



Придумай план «Б»:
как ты поступишь, если
получишь меньшее
количество баллов, чем
рассчитывал(а)?

Чем больше придумаешь
вариантов, тем лучше.
Это поможет уменьшить
тревогу по поводу
неблагоприятного исхода
событий.

Составь план подготовки к
экзамену.
Раздели глобальные задачи
на мелкие. Чтобы достичь
цели, следуй намеченной
программе.

Если не получается самостоятельно справиться с тревогой

Обратись за поддержкой:

- к взрослым из ближайшего окружения, которым доверяешь: родителям, родственникам, педагогам;
- в службы психологической помощи подросткам.

**Общероссийский телефон
доверия для детей, подростков
и их родителей**

8-800-2000-122

Сообщество Digital психолог

https://vk.com/hotline_help_me

