

ЕГЭ



ГИА

Мне вообще-то все равно!

# БЛОКНОТ

для тех, у кого скоро экзамен...



Сдам или нет?

Зубрить?

Мама будет ругаться...





У каждого человека наступает такой период в жизни, когда ему предстоит сдавать экзамен.

Страшно? Волнительно? Тревожно? Посещают мысли, что не справишься? Что будет тяжело?

Тогда этот блокнот для тебя!

Этот блокнот поможет справиться с негативными эмоциями, разгрузиться, перезагрузиться!

Здесь собраны упражнения, которые можно выполнить самостоятельно для того, чтобы меньше тревожиться в период подготовки к экзаменам и еще немного разных психологических полезностей.

# Немного о тревоге

Тревога - эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, неприятные предчувствия.

Тревога - это эмоциональное состояние, которое характеризуется чрезмерной беспокойством и озабоченностью

Тревожиться  
перед экзаменом -  
нормальная реакция



Если есть тревога перед экзаменами,  
значит, есть ответственность за себя, за бу-  
дущее. А ответственность—  
это отличное качество!!!

## Признаки «хорошей» тревоги:

Помогает мобилизовать силы и решить проблему.  
Не мешает обычной жизни (интересы, общение, режим дня,  
сон, аппетит и т. д.).  
Кратковременна.

## Признаки «плохой» тревоги:

Не помогает решить проблему, а вводит в состояние  
«обездвиживания», паники.  
Мешает вести обычную жизнь, есть нарушения сна, аппе-  
тита, общения.  
Длится долго и не прекращается естественным образом.

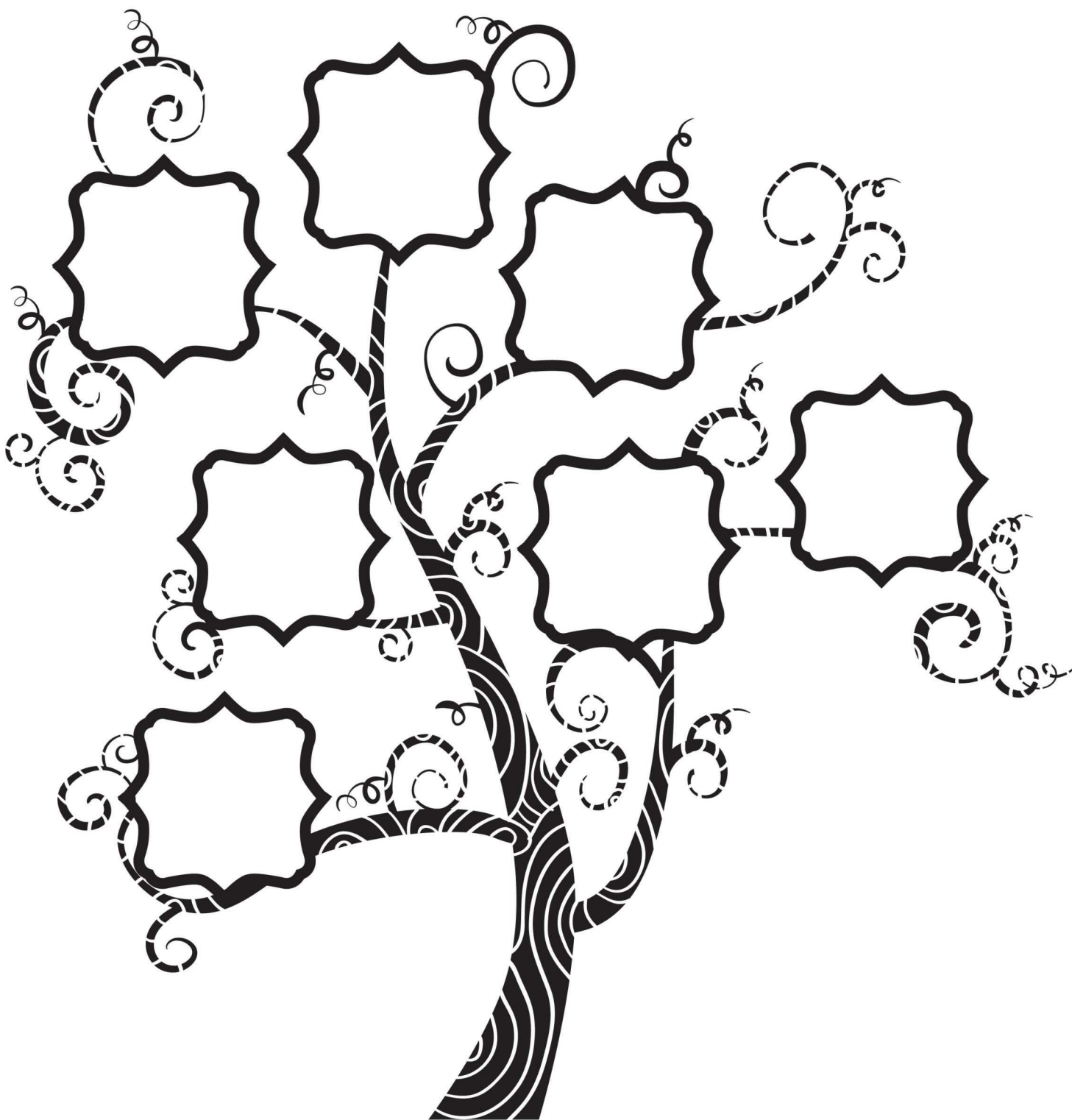
Ниже тебя ждут упражнения  
для самопомощи

# Раскрашивание



Раскрашивание один из способов снятия тревоги. Возьми карандаши или фломастеры и раскрась картинку так, чтобы тебе было красиво. Раскрасить картинку можно за один подход или за несколько.

# Дерево желаний



Любая мысль—это энергия! Любая мысль материальна!  
Мыслить нужно позитивно!

Напиши 7 желаний, связанных с экзаменами как можно позитивнее и конкретнее. Особенно важно записать так, как будто, это уже случилось! Если станет тревожно, можно перечитывать свое дерево желаний, так как позитивный образ будущего всегда успокаивает.

# Дыхательные техники

## Ровное дыхание.

Убедитесь, что ваши вдохи и выдохи соответствуют друг другу по длине. Как правило, вдохи и выдохи продолжительностью 3-5 секунд помогают справиться со стрессом лучше всего и удаются даже новичкам. Небольшое дополнение: обязательно закройте глаза, чтобы расслабиться. Продолжайте 30 секунд - минуту.

## Альтернативное дыхание через ноздрю

Используйте большой палец правой руки, чтобы мягко закрыть правую ноздрю. Медленно вдохните через левую ноздрю, закройте ее безымянным пальцем и сделайте паузу. Затем осторожно откройте и выдохните через правую ноздрю. Теперь медленно вдохните через правую ноздрю и затем закройте ее большим пальцем. Сделайте паузу перед выдохом через левую ноздрю. Повторите эту процедуру пятьдесят раз, чтобы достичь результата — спокойствия и замедления сердечного ритма.

## Техника 4-7-8

Начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

# Учись думать по-другому

ЗАТИШИ  
СВОИ ТРЕВОГИ  
И ОТРАСЕНИЯ

ЗАТИШИ  
ПОЗИТИВНОЕ  
ВЫСКАЗЫВА-  
НИЕ

Я не смогу выполнить сложное задание	Я правильно выполнял такие задания

Когда мы тревожимся, то часто забываем, что у нас уже был опыт переживания подобных ситуаций.

Пусть экзамен и будет в первый раз, но темы, задания, упражнения—это все то, с чем ты сталкивался в течении школьной жизни.

А еще можно представить, что экзамен—это БОЛЬШАЯ проверочная работа, а такие работы ты писал много раз и много раз успешно!

# Важные слова самому себе

Я уверенно и спокойно справляюсь с заданиями

Я могу справиться со всеми заданиями

Я правильно решаю задания

Я спокоен

Я могу сдать экзамен

У меня получится

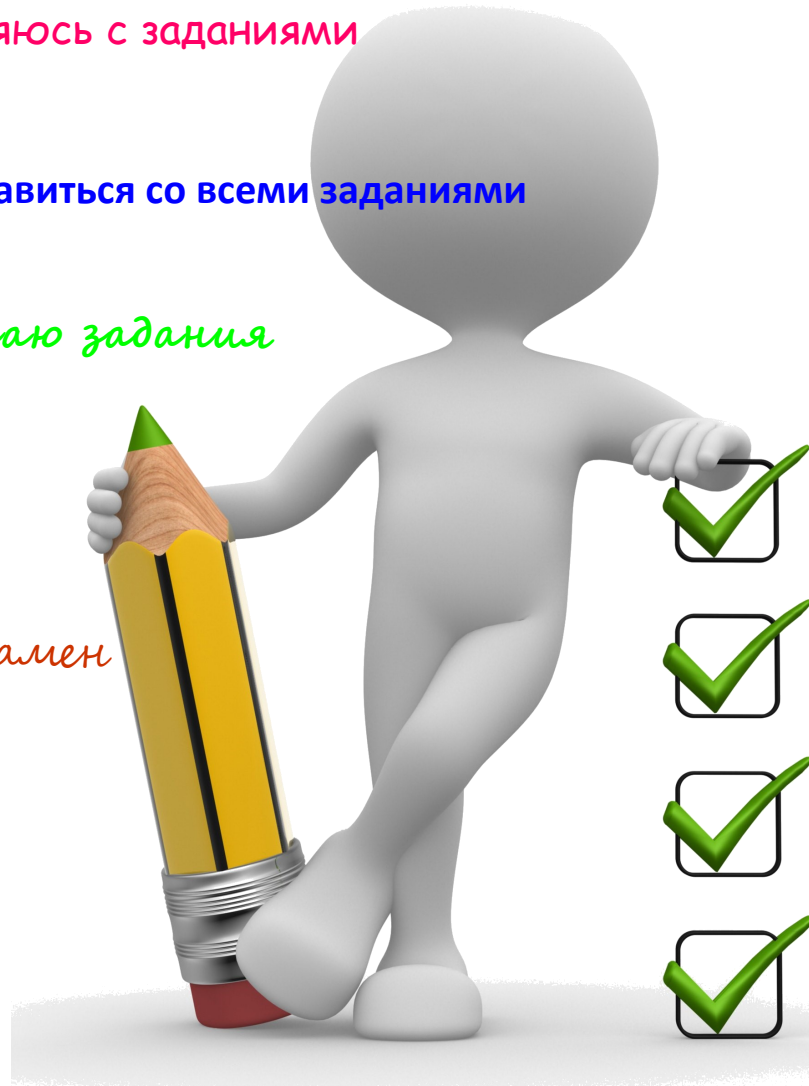
Я смогу

Спокойно! Это просто экзамен

Я сдам экзамен

Трудность эту мы переживем

Жизнь прекрасна



Нужные слова в нужное время могут изменить жизнь!!!  
Говорите себе нужные слова как можно чаще!!!







Если тревога не отпускает, если страхов много и они занимают все твои мысли, то всегда можно обратиться к психологу.

Психолог — это человек, которые помогает другому человеку справиться с трудностями, так как у него для это есть специальные знания, умения и навыки.

Наш адрес:  
г. Чита Ленина 27 а  
Телефоны:  
89144389050  
89143695080

