

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ?

1. Объективно оценить ситуацию, чего именно вы боитесь, какова причина этого страха.
2. Не принимать никаких решений в стрессовых ситуациях, «сгоряча».
3. Уделяйте больше времени на сон. Желательно ложиться спать за 2-3 часа до полуночи.
4. Чаще бывайте на свежем воздухе.
5. Составьте свой режим дня, которому вы будете следовать.
6. Старайтесь соблюдать правильный режим приема пищи.
7. Питание должно быть рациональным и сбалансированным. Больше употребляйте фруктов и овощей.
8. Ведите здоровый образ жизни.
9. Старайтесь избегать конфликтных ситуаций дома и в школе. Устраняйте причины их появления.
10. Находите время на свой отдых. Отдыхайте правильно.
11. Уважайте и любите самого себя со всеми достоинствами и недостатками.
12. Научитесь контролировать свое эмоциональное поведение.
13. Настраивайтесь и думайте только о хорошем, о положительных результатах в любом деле.
14. Чаще улыбайтесь людям и самому себе.

Как бороться со стрессом перед экзаменом?

1. Вы должны избавиться от страха перед экзаменом. Экзамен – это проходящее и неизбежное. Страх лишь усугубит положение, т.к. из-за страха нет возможности сосредоточиться.
2. Страх не будет, если вы будете полностью владеть информацией.
3. За 1 день до экзамена желательно структурировать и систематизировать всю информацию и ничего нового не учить, при условии, что до этого все дни были проведены за книгами.
4. Вы должны быть уверены в собственных силах и возможностях. Надейтесь только на себя.
5. Идя на экзамен – улыбайтесь. Улыбка помогает успокоить нервную систему и придает уверенность в себе.

Индивидуальную консультацию вы можете получить у психолога в кабинете № 12:

Среда: 9.00-11.00

Пятница: 13.00-15.00