

Борьба со стрессом

Для того, что бы проще понять, как же побороть стресс нагнетающий нас до экзамена и в само время экзамена, следует разобрать несколько неверных техник психологической защиты:

1. Вытеснение - когда что то не получается, так просто сказать себе «ну и ладно не очень то и хотелось». Тогда буду ли я усердно готовиться? Нет, зачем? А соответственно я не добьюсь нужных результатов.

2. Рационализация- это способность объяснять свои неудачи рациональным звеном – «я пропускал урок потому, что я все равно не успею за классом».

Или «я пропускаю занятия потому , что все равно ничего не понимаю» и т.д.

3. Проекция- этот тип психологической защиты очень похож на рационализм, но есть ключевые отличия. Проекция не хочет обвинять себя, она обвиняет кого угодно и что угодно. От плохой погоды и неправильного учителя, до президента страны.

4. Избегание-ты понимаешь, что не готов к пробнику по ЕГЭ или ОГЭ и прогуливаешь его. Здесь кроется нежелание расстраивать себя, боязни ошибки, боязнь столкнуться с тем, что может оказаться весьма болезненным.

5. Самобичевание- это способность выстрадать результат. Когда я не буду смотреть телевизор и интересные фильмы пока не выучу, или когда я удалюсь из социальных сетей пока не сдам все экзамены. Такая стратегия ведет к выгоранию и к будущей прокрастинации (постоянное откладывание заданий) дел и низкой мотивацией к следующему обучению.

6. Магическое мышление- когда мы перекладываем ответственность за успешное прохождение результатов на счастливую ручку, счастливую монетку, на зачетку которой мы потрясли из окна и именно это поможет нам сдать экзамен. А еще можно ночь перед экзаменом поспать на книгах и тогда точно сдам. Что же будет если ручка в определенный момент закончиться или я случайно забуду дома свой предмет удачи? Возрастет тревога. Это не лучший помощник во время процедуры ЕГЭ и ОГЭ

Техники которые помогут успешно сдать экзамен.

1. Деление заданий на небольшие комплексы. Не старайтесь учить 10 часов подряд. Это приведет лишь к выгоранию. Учите дробно, на сколько хватает сил. По пол часа 3-4 раза в день или 1 час два раза в день. Если чувствуете,

что этого мало для вас и вы можете взять нагрузку больше, увеличьте время, но не перегружайте себя

2 Делайте паузы. Отдыхайте после выученного материала, только отдых должен быть правильный. Постарайтесь ограничить себя от поступления любой новой информации. Дайте возможность своему мозгу обработать и усвоить материал. Постарайтесь не слушать музыку, смотреть тв, болтать с друзьями первый час после выученного материала. Пройдитесь на улице, сделайте работу по дому в тишине, порисуйте, потанцуйте, прогуляйтесь с собакой и т.д

3 Поощряйте себя. Это важно. Так вы повысите свою мотивацию к дальнейшей подготовке. Посмотреть долгожданный фильм или встреча с друзьями в конце дня будет очень актуально.

4. Аутотренинг. Говорите себе «У меня все получится»» «Я справлюсь» «Я верю в себя» это придает сил. Старайтесь говорить себе фраз без употребления частиц НЕ. Мозг плохо усваивает частицу НЕ. Так говоря себе «Мне не страшно» мозг воспринимает – мне страшно. «Мне не сложно» мозг слышит «Мне сложно». Попробуйте это удивительно интересные наблюдения.

5. Девизы это для пионеров. « я поступлю или конец» это негативная установка, наш мозг будет защищаться ведь он совсем не хочет, что бы ему наступил конец. Скажите себе «будет здорово если я сдам экзамен и смогу набрать нужные баллы.»

6. Создавайте учебную среду.

- Ограничьте учебные часы
- обеспечьте себе рабочее место
- упорядочить материал

Уберите на время мобильный телефон и выключите на нем звук. Ничего не случится в мире за время пока вы готовитесь. Кто хозяин? Твы телефона или телефон ваш хозяин?

Ошибки это хорошо. НЕ бойтесь их. Ошибки нам нужны, что бы понимать где и что нам нужно подтянуть.

7. Когда сдадите экзамен подумайте как вы можете поощрить себя. Как вы можете заплатить себе за свою работу, ведь это работа и очень большая. Не обесценивайте свой труд.

8. В случае неудачи знайте, что жизнь продолжается и еще будет много возможностей.