

Учимся нервничать перед ЦЭ правильно!



Помимо вопросов ЦЭ и поступления в этот период важно обращать внимание на свои чувства и состояния. А это целый коктейль негатива от тревоги и страха до уныния и апатии.

Почему мы нервничаем перед ЦЭ и ЦТ?

«Боюсь, что не решу ЦЭ и не поступлю» - это причина, которая лежит на самой поверхности. На самом деле она расщепляется на другие страхи:

— «Боюсь будущего»: не поступлю, поступлю и разочаруюсь, получу ненужную профессию, буду мало зарабатывать;

— «Боюсь ошибиться»: ошибиться с выбором УВО и специальности, допустить ошибку в тесте, заполнении бланка;

— «Боюсь не успеть»: не успеть подготовиться, поздно собрать документы, опоздать на ЦЭ;

— «Боюсь не оправдать чужих ожиданий»: родители расстроятся, учителя отвернутся, сверстники будут сочувствовать или злорадствовать.

Все эти страхи выводят из равновесия и лишают способности трезво оценивать ситуацию и, что самое главное, продуктивно готовиться к экзаменам и ЦЭ.

Переживай так, чтобы это приносило тебе пользу!

Тревогу и страх можно использовать как мотиваторы.



Не хочу чтобы случилось плохое - делаю всё, чтобы этого не произошло. Главный принцип - не позволять беспокойству переходить в нервозность, иначе ситуация выйдет из-под контроля и волна негативных чувств унесёт тебя из этого мира. Постарайся спокойнее воспринимать происходящее и делай всё возможное, чтобы подготовиться к ЦЭ и меньше переживать. Упражнения дыхательной гимнастики - не плацебо, а реальные методы успокоения. Используй их и другие способы избежать стресса перед ЦЭ.

Три упражнения дыхательной гимнастики, которые помогут справиться с волнением



Как справиться со стрессом, готовясь к централизованному экзамену



В самый ответственный день

будь спокоен как слон!

И если во время подготовки страх и стресс смогут тебя мотивировать, то в день ЦЭ постарайся снизить градус волнения и с уверенно поднятой головой прийти в аудиторию, чтобы выложиться на полную.

Максимум концентрации и минимум дрожащих рук!

Настройся на позитив, поговори с утра с близкими или используй другие методы, чтобы собраться с мыслями перед важным испытанием. Наш мозг очень гибкий и мы в силах убедить его, что сейчас не самый удачный момент для тревоги, и что от него зависит наше будущее.

Пять действенных способов справиться с волнением перед централизованным экзаменом



Шесть способов побороть волнение перед экзаменом