

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ ПІД ЧАС КОНТРОЛЬНИХ ТА САМОСТІЙНИХ РОБІТ

Дихай і заспокоюйся

1

Коли відчуваєш хвилювання, зупинись на кілька секунд і зроби 3–4 глибокі вдихи та повільні видихи. Можна порахувати: вдих — на 4, затримка — на 2, видих — на 6. Так тіло отримує сигнал, що небезпеки немає, і тривога зменшується.

Організуй свій час

3

Перед початком роботи поглянь на всі завдання і приблизно розподіли час. Якщо завдань 5, спробуй визначити, скільки хвилин даси на кожне, і залиш 5–7 хвилин на перевірку.

Замінюй тривожні думки на підтримку

5

Негативні думки “Я нічого не здам” або “Я все забув/ла” лише посилюють стрес.

Скажи собі:

“Я знаю більше, ніж здається”.

“Я зроблю все можливе”.

“Це тільки перевірка знань, а не перевірка мене як людини”.

Використовуй маленькі паузи

7

Якщо відчуваєш, що “застряг/ла”, відклади завдання на хвилину, розслаб плечі, зроби кілька вдихів, потягнись. Це допоможе переключити увагу.

Нагороджуй себе після роботи

9

Пообіцяй собі маленьку приємність після контрольної: послухати музику, зустрітись з друзями чи з'їсти улюблений смаколик. Це створює позитивну мотивацію.

2

Готуйся поступово

Щоб зменшити стрес, готуйся до контрольної чи самостійної не в останній момент, а невеликими частинами щодня. Так матеріал краще запам'ятовується, а відчуття впевненості росте.

Починай із того, що знаєш

Не варто заціклюватися на найважчому. Виконай спочатку простіші завдання — це додасть впевненості, і мозок легше включиться в роботу.

6

Сконцентруйся на собі

Не дивись на інших і не порівнюй себе з однокласниками. Хтось пише швидко, хтось повільніше — це нормально. Важливо зробити свою роботу якісно.

8

Пам'ятай про відпочинок і сон

Перед контрольними добре виспатися важливіше, ніж сидіти до пізньої ночі. Стомлений мозок працює гірше й швидше втомлюється.

10

Стався до контрольної як до тренування

Контрольна — це не вирок і не вирішує все. Це можливість зрозуміти, що вже добре вмієш, а над чим ще потрібно попрацювати

Пам'ятай: хвилювання — це нормально, воно означає, що тобі важливий результат. Але ти завжди можеш навчитися керувати цим станом і працювати спокійніше та впевненіше.