

## Советы психолога

### Мысленные стратегии преодоления страха при подготовке к экзаменам

| <i>Вызывающие страх мысли</i>  | <i>Рациональные спасительные мысли</i>  |
|--|---|
| Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне просто не хватит времени для основательной подготовки. | Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день занятий я приобретаю все больше знаний. Если я не смогу восстановить пропущенное, то я пойду на экзамен с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы в знаниях, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и уже это будет полезнее для дела, чем мои переживания. |
| Я слишком глуп, чтобы понять этот материал.  | Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне нужно немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страницу за страницей.        |
| В мою голову ничего больше не может войти.   | Мой мозг может усвоить очень много информации. Если я в данный момент ничего больше не могу усвоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. Поэтому я сделаю теперь перерыв и отдохну или займусь чем-нибудь другим. Если я себе внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения.  |
| Я обязательно провалюсь на экзамене.   | Сколько людей сдавали экзамены – и мои родители, и мои учителя, и все взрослые, кого я знаю. И все прошли через это испытание благополучно. Не я первый, не я последний. Как ни упирайся, из школы тебя все равно выпустят. Неотвратно настанет день, когда все будет позади.   |