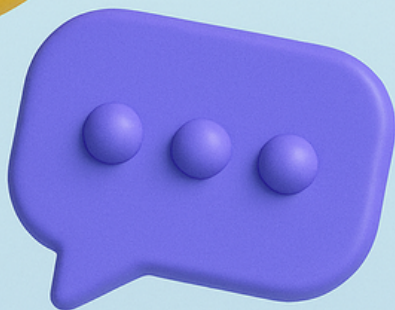


GHID PENTRU GESTIONAREA EMOȚIILOR

Cum să rămâi calm și încrezător
înainte de un examen



Stresul și emoțiile înaintea unui test sau a unui examen sunt perfect normale. Le trăim cu toții, iar **scopul lor este de a ne ajuta să ne îndeplinim obiectivul și să avem succes.** Problema apare atunci când simțim **prea multă anxietate** și nu ne mai putem concentra, iar performanța noastră scade.



CUM SE MANIFESTĂ ANXIETATEA?





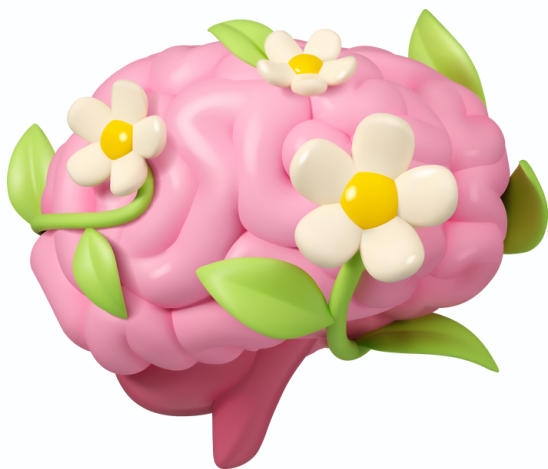
La nivel fizic - dureri de cap, greață, deranjamente stomacale, schimbări extreme ale temperaturii corpului, transpirație excesivă, dificultăți de respirație, puls mărit, și/ sau uscăciune a gurii.

La nivel emoțional - frică, dezamăgire, furie, depresie, plâns sau râs necontrolat. La nivel comportamental - agitație, mișcări rapide, evitare.

La nivel cognitiv - gânduri care se derulează foarte repede unul după altul, mintea se „golește”, dificultăți de concentrare, gânduri negative despre propria persoană, despre ceilalți și despre viitor, comparare cu ceilalți, dificultăți în organizarea gândurilor.



FII ATENT LA CE GÂNDEȘTI!

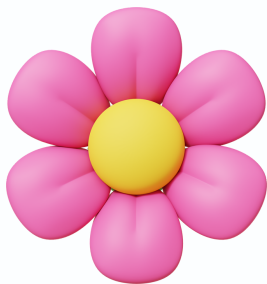


Felul în care ne simțim depinde de cum gândim.

Când ne gândim că se va întâmpla ceva rău ne simțim anxioși, speriați, furioși, etc.

„Ce gândesc în acest moment?”
**„Ce mă face să mă simt anxios/
speriat/ stresat?”** **„Ce mă
îngrijorează?”** **„Ce lucru rău cred
că se va întâmpla?”**

Un gând negativ identificat poate fi schimbat cu unul pozitiv, iar acesta ne ajută să ne simțim mai bine și mai echilibrați.



ÎNFRUNTĂ GÂNDURILE!



Doar pentru că te gândești la ceva nu înseamnă că acel lucru este adevărat sau că se va și întâmpla.

Deseori **gândurile noastre sunt doar bănuiele**, nu informații concrete, și din păcate cădem în așa numitele capcane mentale:





Ghicirea viitorului: „Știu că voi pica!”, „Sunt sigur că nu voi lua o notă mare!”

Suprageneralizarea: „Mereu iau cele mai mici note!”, „Mereu eșuez!”

Exagerarea pericolului: „Voi leșina de emoție!”, „Îmi va veni să vomit!”

Catastrofizarea: „Mă voi pierde cu firea, toată lumea se va uita la mine, vor râde de mine și nu mă va ajuta nimeni. Apoi își vor bate mereu joc de mine! Voi muri de rușine!”

Gândirea absolutistă: „Trebuie să iau zece!” , „Trebuie să nu am nici o greșeală!”, „Trebuie să nu am emoții!”

Etichetarea: „Sunt un prost!”, „Sunt un fraier!”



CAPCANELE DE GÂNDIRE!



„Voi pica testul mâine!” Am
căzut într-o capcană de gândire?

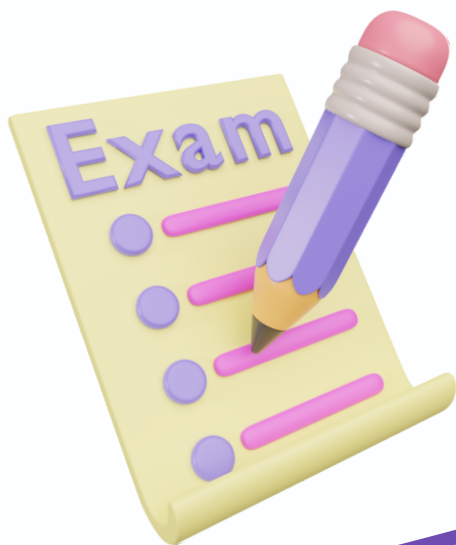
Da, ghicirea viitorului. Dar **e
imposibil să știu ce se va
întâmpla,** nu am un glob de
cristal.



Îmi bazez judecata pe ceea ce simt sau **am dovezi care să susțină acest gând?**

Poate simt că voi pica, dar nu am dovezi care să susțină acest gând.

Sunt pregătit pentru test și **am promovat și alte teste în trecut.** Sunt 100% sigur că voi pica?



Nu, dar dacă de data aceasta voi pica? Păi, **care-i cel mai rău lucru care se poate întâmpla?** Și dacă acest lucru se întâmplă, ce ai putea face pentru a gestiona situația?

Cel mai rău lucru ar fi să pic testul. Va fi dezamăgitor, dar **nu va fi sfârșitul lumii**. Pot cere ajutor după aceea pentru părțile în care nu m-am descurcat și îmi pot îmbunătăți apoi și nota.



AFIRMAȚII AJUTĂTOARE



„Dacă devin anxios pot face un exercițiu de respirație pentru a mă liniști.”

„Am mai trecut prin așa ceva și m-am descurcat foarte bine.”

„Anxietatea mea nu poate dura la nesfârșit, la un moment dat va dispărea.”

„Știu că pot face lucrul acesta.”

„Nimeni nu este perfect, ceea ce contează este să învăț și să fac tot ce pot mai bine.”



„Toată lumea simte anxietate înainte de examene, este ceva normal. Mă voi descurca.”

„M-am pregătit și voi face tot ce pot. Sunt mândru/ mândră de mine pentru cât am muncit.”

„Emoțiile sunt ca valurile și dispar la fel de ușor ca acestea.”

„Accept că am emoții, este ceva perfect normal.”



„Sunt o persoană valoroasă, indiferent de ce se întâmplă la acest examen.”

„Sunt recunoscător pentru oportunitatea de a învăța. Acest lucru contează cel mai mult.”



GESTIONEAZĂ TENSIUNEA!



EXERCII DE RESPIRAȚIE (vezi canal Youtube Shakespeare School)



EXERCIIII DE RELAXARE MUSCULARĂ

- Stai **într-o poziție confortabilă, închide ochii**, concentrează-ți atenția asupra mușchilor de la nivelul picioarelor și observă dacă există vreo tensiune.
- **Relaxează acești mușchi** și fă la fel pentru glezne, gambe, coapse, etc. Relaxează pe rând fiecare zonă din corp, până ajungi în vârful capului.
- La început **fă de două ori acest proces**, pentru a te asigura că nu ai omis vreo zonă și că relaxarea este profundă.



SPORT/ MIȘCARE

Sportul **ne ajută să gestionăm hormonii stresului și să ne menținem** atât **sănătatea corpului** cât **și pe cea a minții** în parametri optimi.

Ideal ar fi să găsim o activitate care ne place, să facem mișcare cel puțin 20 de minute, de trei ori pe săptămână, și vom vedea că avem cu totul alt tonus mental.



AȘA NU!



NU „îngrășa porcul în Ajun”.

Lucrul acesta te stresează mai mult decât te ajută. Fă o strategie și împarte materia în mici părți și învață câte ceva în fiecare zi.

NU lua de bune gândurile negative, ci analizează-le și vezi dacă ai picat într-o capcană a minții, apoi schimbă-le cu un gând mai pozitiv.



NU te culca târziu în noaptea dinaintea testului. Dacă se poate, păstrează mereu un program sănătos al somnului și lucrul acesta te va ajuta să gestionezi orice aspect al vieții tale. (Știai că în timpul somnului creierul trece printr-un proces de „curățare” și „regenerare” și dacă nu dormi suficient nu îți poți folosi mintea la adevărata capacitate?)

NU folosi momentele dinainte de test ca să mai înveți, lucrul acesta pune prea multă presiune și generează și mai multă anxietate.



AȘA DA!



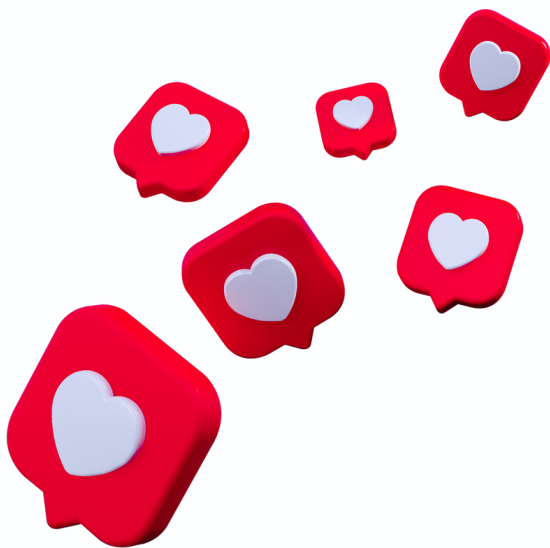
DA, acesta este doar un test, unul din multe altele. Ceea ce contează cu adevărat este ce înveți, nu nota.

DA, ai grijă de mintea și de corpul tău mereu, pentru ca în momente mai dificile să poți avea energia necesară pentru a te echilibra.



DA, înainte de test fă exerciții de mindfulness, ascultă muzică și plimbă-te puțin.

DA, înainte să începi testul uită-te să vezi câți itemi ai și cât timp îți trebuie pentru fiecare.



DA, folosește ciorna cu încredere pentru a-ți face un plan și pentru a scrie idei care îți vin pe parcurs. Așa vei avea mintea mai relaxată și vei avea și mai multă structură în gândire.

DA, termină ce este mai ușor la început pentru a avea energie și încredere și pentru ce este mai dificil.



DA, încearcă din nou itemii pe care nu ai știut să îi rezolvi, după ce ai terminat, pentru că mintea ta subconștientă a lucrat la a găsi un răspuns și poate între timp ți-a venit o idee.

DA, încurajează-te constant (transformă-te în cel mai mare suporter al tău), și după test recompensează-te pentru efortul depus.



**YOU CAN
DO THIS!**



Fiecare test sau examen reprezintă o **provocare și o aventură**, și indiferent de rezultat, această experiență reprezintă **o cărămidă importantă în obținerea succesului în viață.**



Scopul este să privim aceste momente cu **încredere, entuziasm și recunoștință** și să le lăsăm să ne transforme într-o versiune a noastră din ce în ce mai bună.



PREGĂTEȘTE-TE PENTRU EXAMENELE CAMBRIDGE, FĂRĂ EMOȚII



DESPRE SHAKESPEARE SCHOOL

- **Cel mai Bun Centru de Pregătire din România**
- **23 ani de experiență**
- **Peste 3.500 de cursanți anual (copii și adulți)**
- **100% rată de promovare la Examenele Cambridge**
- **5 sedii în București + cursuri ONLINE**
- **Primul centru CELTA din România**



DISTINCȚIILE DIN ULTIMII ANI



Din 2017 – „Cel mai Bun Centru de Pregătire pentru Examenele Cambridge”, din România



Din 2020 – „Gold Preparation Centre”, cea mai înaltă distincție Cambridge



2025 – „Platinum Member”, distincție pentru pregătirea Examenelor Cambridge



METODA SHAKESPEARE SCHOOL are la bază ROATA EXCELENȚEI:



NE POȚI CONTACTA LA:



DRUMUL TABEREI

drumultaberei@shakespeare-school.ro
0741 119 068



BRÂNCOVEANU

brancoveanu@shakespeare-school.ro
0752 120 778



MOȘILOR

mosilor@shakespeare-school.ro
0755 132 226



FERDINAND

ferdinand@shakespeare-school.ro
0755 132 227



VICTORIEI

victoriei@shakespeare-school.ro
0755 132 228



ONLINE

contact@shakespeare-school.ro
0755 033 839

TE INVITĂM SĂ NE URMĂREȘTI PE:



Facebook



Instagram



Tik Tok



Website



YouTube

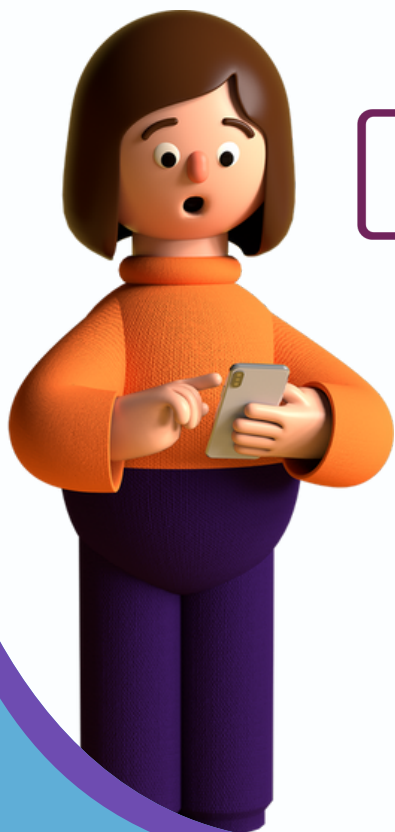


LinkedIn



Programează-te la o LECȚIE GRATUITĂ!

și primești bonus o TESTARE a nivelului tău de engleză



shakespeare-school.ro

