

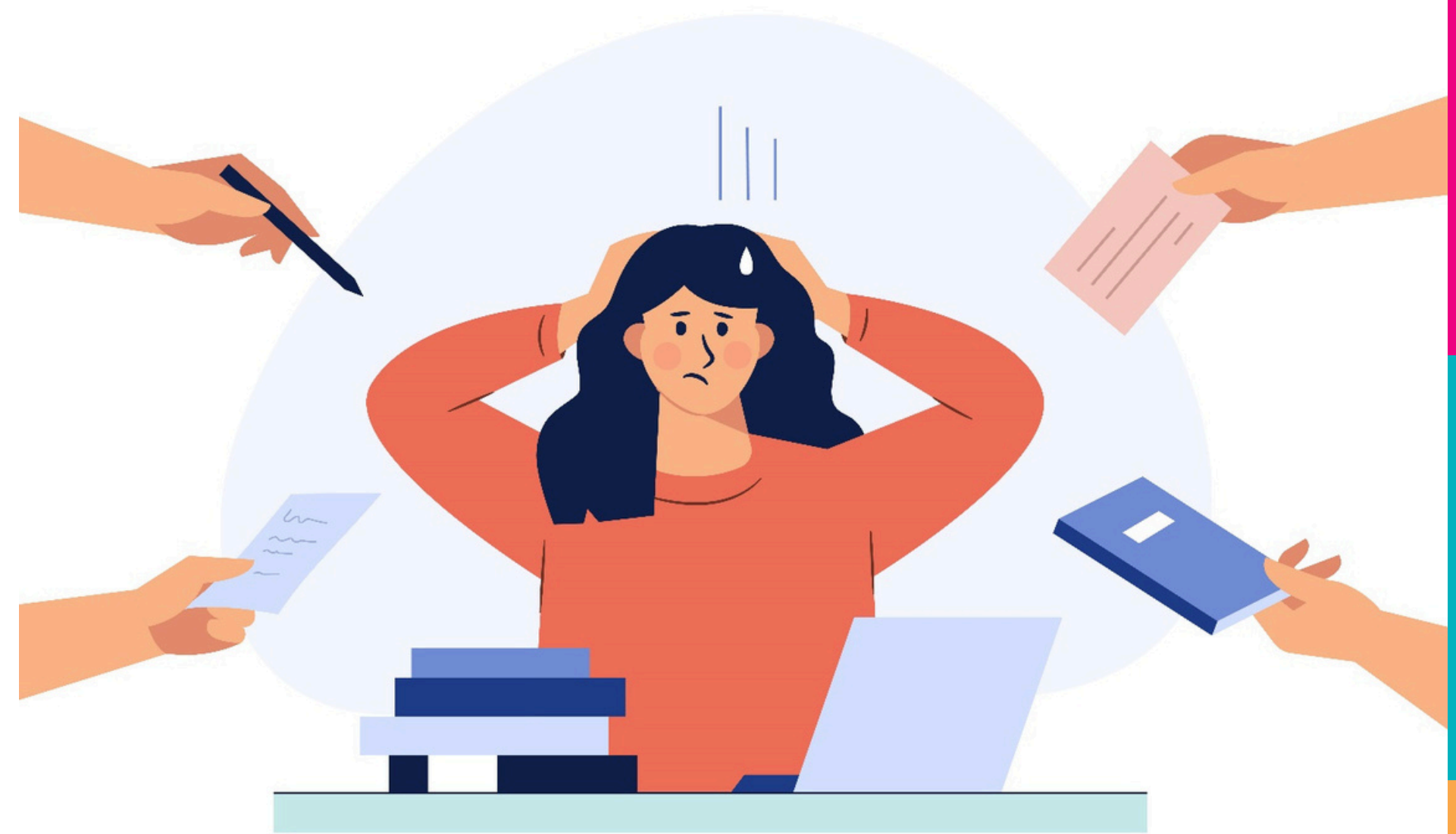
GHID PENTRU GESTIONAREA EMOTIILOR



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.



INFRUNTĂ 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 bănuieli, 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!”

Suprageralizarea: „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 cazut intr-o capcana de gandire?

Da, ghicirea viitorului. Dar e imposibil sa stiu ce se va intampla, nu am un glob de cristal

Imi bazez judecata pe ceea ce simt sau am dovezi care sa sustina acest gand?

Poate simt ca voi pica, dar nu am dovezi care sa sustina acest gand. Sunt pregatit pentru test si am promovat si alte teste in trecut.

Sunt 100% sigur ca voi pica?

Nu, dar daca de data aceasta voi pica?

Pai, care-i cel mai rau lucru care se poate intampla? Si daca acest lucru se intampla, ce ai putea face pentru a gestiona situatia?

Cel mai rau lucru ar fi sa pic testul. Va fi dezamagitor, dar nu va fi sfarsitul lumii. Pot cere ajutor dupa aceea pentru partile in care nu m-am descurcat si imi pot imbunatati apoi si 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 înveț 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

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE

(vezi canal Youtube [Shakespeare School](#))

EXERCIȚII 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 muschi 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. (Știi 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 lasăm să ne transforme într-o versiune a noastră din ce în ce mai bună.





**PREGĂTEȘTE-TE PENTRU EXAMENELE
CAMBRIDGE, FĂRĂ EMOȚII**



DESPRE SHAKESPEARE SCHOOL

Shakespeare
School
Engleza cu caracter

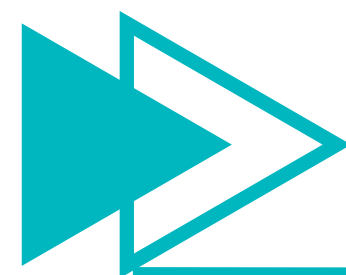


 Cel mai Bun Centru de Pregătire din România

 100% rată de promovare la Examenele Cambridge

 22 ani de experiență

 5 sedii în București + cursuri ONLINE

 Peste 3.500 de cursanți anual (copii și adulți)

 Primul centru CELTA din România

DISTINCȚIILE DIN ULTIMII ANI



CAMBRIDGE

2017 - 2018 - „Cel mai Bun Centru de Pregătire pentru Examenele Cambridge”, din România



CAMBRIDGE

2020 - 2025 - „Gold Preparation Centre”, cea mai înaltă distincție Cambridge



2023 - 2025 - „Premium Plus Member”, distincție pentru pregătirea Examenelor Cambridge

METODA SHAKESPEARE SCHOOL

- ▶ Teoria Inteligențelor Multiple
- ▶ Cei 4 C: Comunicare și Colaborare, Creativitate, gândire Critică
- ▶ Predare prin atașament - cele 5 limbaje ale iubirii
- ▶ Tehnici de Mindfulness
- ▶ Abordare step-by-step în pregătirea Examenelor Cambridge
- ▶ Rezultate dovedite: peste media națională și globală la Examenele Cambridge

NE POTI CONTACTA LA:



NOUI DRUMUL TABEREI

drumultaberei@shakespeare-school.ro

[0741 119 068](tel:0741119068)

FERDINAND

ferdinand@shakespeare-school.ro

[0755 132 227](tel:0755132227)



BRÂNCOVEANU

brancoveanu@shakespeare-school.ro

[0752 120 778](tel:0752120778)

VICTORIEI

victoriei@shakespeare-school.ro

[0755 132 228](tel:0755132228)



MOȘILOR

mosilor@shakespeare-school.ro

[0755 132 226](tel:0755132226)

ONLINE

contact@shakespeare-school.ro

[0755 033 839](tel:0755033839)



TE INVITĂM SĂ NE URMĂREȘTI PE:

Shakespeare
School
Engleza cu caracter



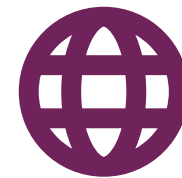
[Facebook](#)



[Instagram](#)



[Tik Tok](#)



[Website](#)



[YouTube](#)



[LinkedIn](#)





Shakespeare
School



Engleza cu caracter

PROGRAMEAZĂ-TE LA O LECTIE GRATUITĂ!

și primești bonus o **TESTARE** a nivelului tău de engleză



shakespeare-school.ro