1. Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам'ятати. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.

2. Запам'ятати легше те, що розумієш.

3. Розподілене заучування краще від кон­центрованого. Учіться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.

4. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте бага­торазове читання.

5. Якщо працюєте із двома матеріалами — великим і меншим — розумно почи­нати з більшого.

1. Запишіть на аркуші паперу, що вас не­покоїть. Покладіть його під подушку або в ящик столу на сім днів. Доти, можливо, проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.

2. Запитаєте себе: «Чи допомагає хвилю­вання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.

3. Якщо Ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо Ви не можете поговорити з батьками -  знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряєте, і поговоріть з ним або з нею. Удвох Ви, напевно, придумаєте розумний план, як впоратися з вашими хвилюваннями.

4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем.

5. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.

1. Чергуйте розумову і фізичну працю.

2. У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду,  стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.

3. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).

4. Мінімум телепередач та роботи за комп’ютером, гаджетами!

**Продуктивна і непродуктивна ТРИВОГА ⠀**

Абсолютно кожна людина в своєму житті відчувала тривогу. В сьогоднішніх умовах приводів для цієї емоції ще більше ....

Причини у кожного свої. Але для елементарної турботи про нашу психіку, ми повинні знати, що буває *тривога продуктивною  і непродуктивною. ⠀***Ви знали про це? ⠀ :-)**

***Продуктивна тривога*** штовхає нас до реальних дій, є природним мотиватором, шукає і знаходить відповіді на важливі питання, допомагає якщо не запобігти, то мінімізувати якісь негативні наслідки.  Наприклад, «я переживаю щодо іспиту на роботі, тому ще раз перечитаю методичку і відповім на питання, це збільшить мої шанси» ***⠀***

***Непродуктивний тривога***, в свою чергу поселяє в голові думки «а що, якщо ...»   «А що якщо я не здам іспит і мені не дадуть підвищення, а раптом, взагалі позбавлять роботи?» ⠀Припустимо що це так, що в такому випадку? Як це вплине на ваші дії? У будь-якому випадку, вам потрібно готуватися до іспиту, адже так? ⠀ Ми часто замислюємося над тим, що контролювати не в силах. У цей час ми даремно витрачаємо ту енергію, яку ми можемо витратити в потрібне русло.

***РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ:***

* Нам ⠀ необхідно навчитися трансформувати непродуктивну тривогу в продуктивну.
* Непродуктивна думка «Раптом я не складу іспит і мене звільнять» ⠀- задайте собі питання «що я можу зробити щоб цього не сталося?»
* Продуктивна ідея «Підготуватися до іспиту так, щоб здати його на відмінно»
* Коли ми діємо для розв'язання проблеми - нам стає спокійніше. ⠀