

Перед экзаменом ты пребываешь в ожидании предстоящего испытания, сильных волнений, внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями и безвыходными ситуациями. В связи с этим, стабилизация эмоционального состояния перед экзаменами – важный аспект психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

Методы самопомощи в ситуации стресса

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходи в спортивный зал, делай зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуй следующие способы: слушай расслабляющую музыку, смотри на ночное небо, облака, мечтай.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходи на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяй внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в любви, заботе, ласке.

Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Методы саморегуляции

основаны на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой». Когда во время подготовки к экзаменам тебя начинают охватывать неприятные чувства, теряешь контроль за своими эмоциями, впадаешь в отчаяние, полезно использовать следующие средства «из жизни»:

1. Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.
2. Лечь спать (выспаться).
3. Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).
4. Выстирать белье или вымыть посуду.
5. Послушать любимую музыку.
6. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
7. Погладить кошку или собаку.
8. Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.
9. Принять контрастный душ.
10. Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
11. Дышать уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.
12. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
13. Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая

часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

14. Производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле.
15. Кричать то громко, то тихо.
16. Громко спеть любимую песню.
17. Спеть любимую песню про себя.
18. Скомкать газету и выбросить ее (свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше).
19. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить на помойку.
20. Слепить из газеты свое настроение.
21. Попробовать пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски), нарисовать несколько клякс, а потом поговорить о них.
22. Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.
23. Смотреть на горящую свечу.
24. Наблюдать за ритмичным движением, например, маятника.
25. Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.
26. Улыбнуться себе как можно шире, показав зубы.

Техники релаксации (расслабления)

1. Сожми пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимай с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделай вдох. Повтори 5 раз. Теперь попробуй выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:

- найди точку между бровями и переносицей и помассируй ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;

- положи руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожми и разожми ее несколько раз;

- попроси кого-нибудь помассировать плечи;

- найди точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируй ее в течение одной минуты;

- слегка помассируй кончик мизинца.



**город-курорт Анапа
Парковая 29
(здание МОУ СОШ 4, 5 этаж)
5-69-26**

**Всероссийский телефон доверия для
детей, подростков и их родителей**

8-800-2000-122

**Телефон экстренной психологической
помощи МКУ ЦДиК г-к Анапа**

8-918-316-30-09

Горячая линия здравоохранения

8 -800-2000-366

**Телефон «Доверия» уполномоченного по
правам ребенка**

8-861-268-41-17

**Краснодарский телефон кризисной
службы**

8-800-100-49-94

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЕ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ И
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ
ПОМОЩЬ, "ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Г-К АНАПА**

**Памятка
для учащихся 9-11 классов**

**Методы саморегуляции при
подготовке к экзаменам**



**Анапа
2017**