

## Готовимся к ГИА.

### Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.
2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.
3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.
4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:
  - Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.
  - Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.
  - Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
  - Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
  - Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
  - Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
  - Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

Желаю успехов!

Педагог-психолог  
Демидова Е.В.