

## Тревожная коробка



**Часто** мы беспокоимся о незначительных вещах, которые через некоторое время теряют свою важность. Но **наше воображение** может превратить даже

маленькую проблему в большую катастрофу.

**Чем больше** мы думаем о своих тревогах, тем сильнее они становятся и вызывают стресс.

**Есть простой способ** уменьшить влияние мелких беспокойств на нашу жизнь — отправить их на хранение. **Нужно** описать все свои тревоги на листе бумаги и положить его в специальную коробку. **Это поможет** освободить голову от негативных мыслей.

**В конце месяца** можно перечитать записи и выбросить их. Скорее всего, вы увидите, что проблемы решились сами собой и переживания были напрасными.

## Доска вдохновения



Доска вдохновения — это место, где можно собрать всё, что приносит радость и энергию. Используйте любые фото, способные поднять вам настроение и вызвать улыбку:

людей, на которых вам хотелось бы походить; красивых предметов, которыми хотелось бы обладать; прекрасных мест,

которые наполнили вас впечатлениями или побывать в которых вы мечтаете; значимых для вас личностей.

## Не сдерживай эмоции

Людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат.

Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.



**ЕГЭ, ОГЭ** - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ОГЭ и ЕГЭ.

Все задания составлены на основе школьной программы.

Подготовившись должным образом,

Вы обязательно сдадите экзамен.

Муниципальное казённое учреждение  
муниципального образования город

Краснодар

Ресурсный центр «Детство»



**Снимаем стресс во время  
подготовки и сдачи ГИА**

Краснодар, 2025

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Чтобы исключить предэкзаменационное волнение, важно овладеть техниками расслабления.

### Глубокое дыхание



Глубокое дыхание – это эффективный способ замедления естественной реакции организма на стресс. Оно замедляет сердечный ритм,

снижает кровяное давление и обеспечивает чувство уверенности.

1. Медленно вдыхайте через нос в течение 4 секунд, как будто хотите надуть большой пузырь.
2. Задержите дыхание на несколько мгновений.
3. Выдыхайте через рот медленно в течение 6 секунд. При этом задержка воздуха на вдохе должна быть дольше, чем на выдохе.

4. Повторите упражнение и обратите внимание на то, как вы себя чувствуете с каждым новым вдохом.

### Мышечная релаксация

Суть упражнения заключается в поочередном напряжении и расслаблении разных групп мышц. Оно помогает мозгу сосредоточиться на ощущениях тела, отвлечься от тревожных мыслей. Это эффективный способ снять стресс, а



также справиться с гневом и агрессией.

1. Начните с осознания своих чувств, как будто вы кладёте их себе на плечи.
2. Напрягите мышцы плеч и задержитесь в этом положении на 5 секунд.
- 3.

Затем расслабьте мышцы.

4. Повторите упражнение для запястий, пальцев, коленей, лодыжек и пальцев ног.
5. Вы можете заметить, что ваши чувства стали более управляемыми или даже исчезли.

### Позитивное мышление



Исследования подтверждают, что составление позитивных утверждений о личных ценностях и положительных чертах характера способствует повышению

самооценки, снижению уровня тревожности и укреплению чувства контроля над

обстоятельствами.

1. Определите 10 аспектов, которые формируют вашу индивидуальность и выделяют вас среди других. Не спешите, дайте себе время. Запишите эти характеристики в виде списка.
2. Разместите список в таком месте, где вы будете регулярно его видеть, например, возле кровати или на рабочем столе.
3. Попробуйте преобразовывать негативные мысли о себе в позитивные утверждения. Например: «Я хороший человек, независимо от того, какую оценку получил сегодня».

### Личный антистресс

Вместо мяча для снятия стресса можно использовать брелок для ключей, резинку для волос или браслет. Эти предметы всегда под рукой и не привлекают лишнего внимания. Они компактны и удобны в использовании.

Физические действия с предметом-антистрессом

— например, его перекручивание, сжатие или растягивание — помогают высвободить накопившиеся эмоции и энергию.

1. Осознайте и примите свои чувства.
2. Свяжите их с предметом, который находится у вас в руках.
3. Используйте этот предмет для выполнения повторяющихся движений, когда вы чувствуете эмоциональный дискомфорт.
4. Представьте, что с каждым движением ваши чувства исчезают.