

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

Людам 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.