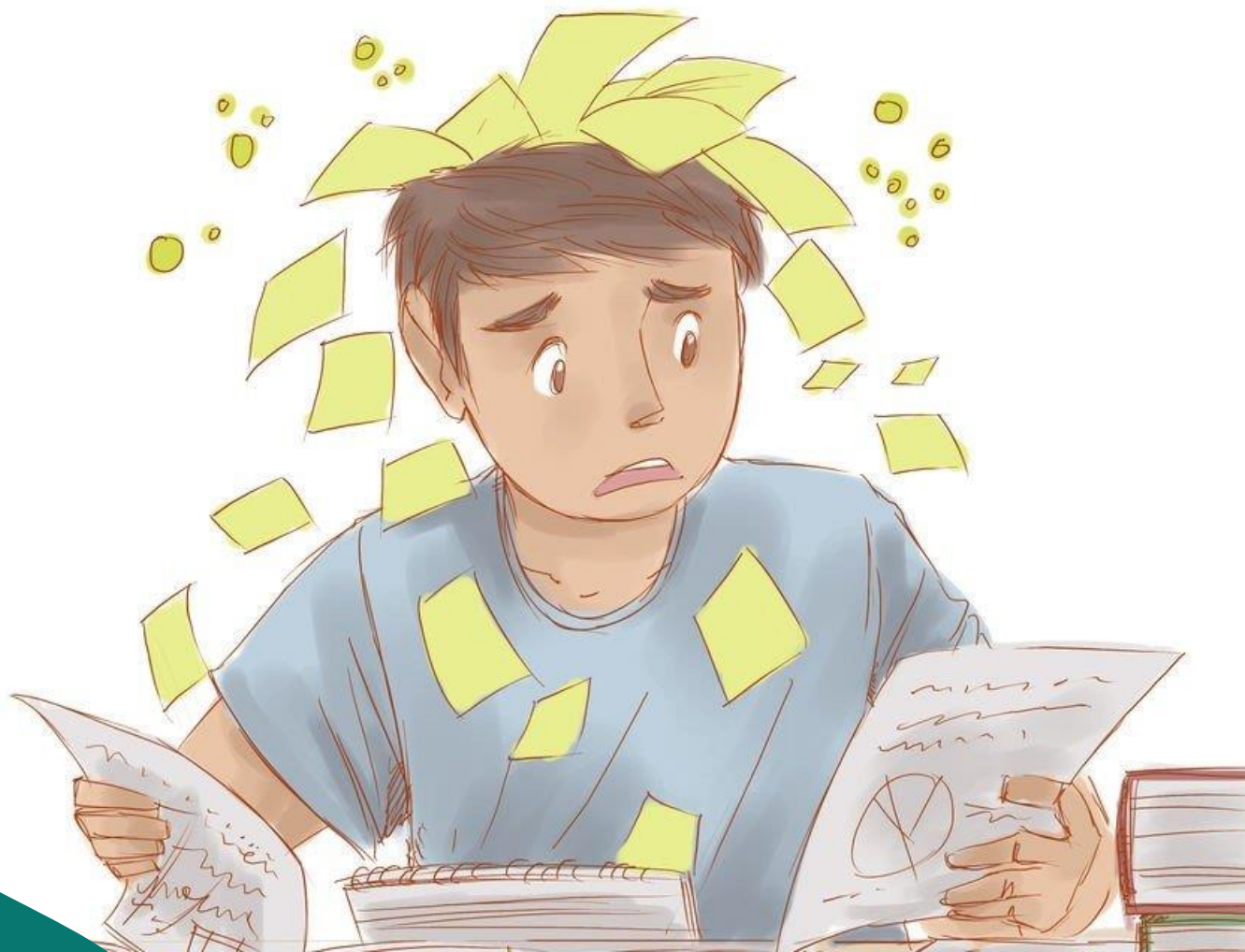




СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНОВ



Адекватный уровень тревожности необходим для активизации деятельности человека. Стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживает человека в нужной форме. В то же время очень сильное волнение может оказывать отрицательное влияние на психику, блокировать интеллектуальную деятельность, ухудшать память, вызывать негативные переживания.

Одно из неприятных последствий стресса – нарушение гармоничной работы полушарий мозга. Не случайно в таких случаях вам может показаться, что вы все забыли, ничего не помните, или «слова не можете вымолвить».

Известно, что эмоциональное состояние связано с физиологическим состоянием. **Физиологические проявления стрессового состояния** – это учащенное сердцебиение, легкий озноб, напряжение в определенных мышцах тела (лица, плеч). Нормализация физиологического состояния приводит к гармонизации нервной системы.



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИЕЙ, МОБИЛИЗОВАТЬ СЕБЯ?

Самый эффективный способ снять стресс – научиться им управлять. Для этой цели используют разные психологические техники. Нужно попробовать несколько, чтобы найти ту, что лучше сработает в стрессовой ситуации.

#УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

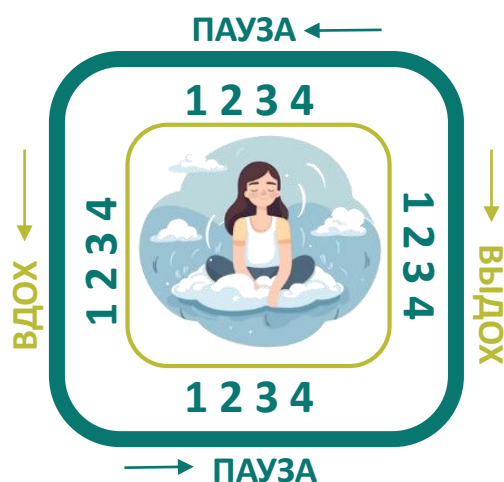
Контроль дыхания позволяет справиться с тревожностью, расслабить тело, ослабить боль, успокоиться. Используйте один из следующих способов:

- при приступах паники попробуйте медленнее дышать, так, чтобы грудная клетка оставалась неподвижной: медленный вдох через нос, не делая глубоких вдохов, и еще более медленный выдох с задержкой дыхания после каждого выдоха;
- закройте глаза и медленно посчитайте до 10;
- после глубокого вдоха – задержите дыхание на 10 секунд, потом медленно вдохните.



#УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

- сосредоточьтесь на самом акте дыхания. Представляйте, как воздух двигается по дыхательным путям, заполняет легкие, выходит, унося с собой усталость, тяжесть, тревогу.
- **Дыхание по квадрату:** вдыхай через нос, считая до **4**, задержи дыхание и досчитай до **4**, выдохни через рот, считая до **4**, задержи дыхание и досчитай до **4**. Можно мысленно нарисовать квадрат и двигаться от угла к углу по часовой стрелке. **Повтори 4 раза.**



ЕСЛИ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЕЛАТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ, МОЖНО ПРОСТО ПРОГОВАРИВАТЬ "1001, 1002, 1003, 1004, 1005" И Т.Д. ПРИ СЧЕТЕ ВАЖНО НЕ ТОРОПИТЬСЯ И СЧИТАТЬ МЕДЛЕННО.

#УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ

В стрессовой ситуации мышцы в области плеч и лица особенно напряжены. Упражнения, основанные на чередовании напряжения и расслабления, помогут справиться со стрессом в течение короткого времени.

ШАГ 1

Для расслабления мышц лица закройте глаза, как будто бы туда попал шампунь, затем расслабьтесь.

ШАГ 2

Постарайтесь как можно выше поднять брови, а потом расслабьтесь.

ШАГ 3

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее

ШАГ 4

Сожмите кисти рук в кулаки настолько сильно, насколько это возможно, затем расслабьте руки.

ШАГ 5

Можно поднять плечи, затем сбросить весь "груз" вниз и расслабиться.



#ТЕХНИКИ ОСОЗНАННОСТИ



Mindfulness — практика осмысленного направления внимания, вдумчивого проживания каждого момента. Помогает сосредоточиться, уменьшить уровень тревоги, быть в гармонии с собой и окружающим миром.

НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ МОЖНО РАЗВИВАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

- На протяжении 1 минуты наблюдайте за движением секундной стрелки.
- Проснувшись, опустите ноги на пол и проанализируйте, какой пол? (Теплый? Холодный?) Что вы чувствуете? Отслеживайте свои эмоции.
- Во время приема пищи обращайтесь внимание на еду в тарелке: на цвет, форму, запах, вкусовые ощущения.
- Когда пьете кофе (чай) ощутите, как пахнет напиток, его температуру, цвет, консистенцию, какова на ощупь чашка, как меняются ощущения при глотке.
- Заведите будильник на произвольное время. После звонка остановитесь, отложите дела и ответьте себе на вопросы: «Где я? Что я вижу, слышу? Что чувствую на уровне тела, эмоций?»

#МЕТОДЫ УПРАВЛЯЕМОГО ВОООБРАЖЕНИЯ

#ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

#МЕДИТАЦИЯ

**ПОМОГАЮТ УМЕНЬШИТЬ ЧУВСТВО ТРЕВОЖНОСТИ,
СТРЕССА, МОТИВИРУЮТ НА УСПЕХ.**

Простой способ успокоиться – уйти в тихую комнату и вспомнить счастливые моменты. Необходимо детально воспроизвести ситуацию в памяти, прочувствовать позитивные эмоции.



#АНТИСТРЕССОВОЕ ПИТАНИЕ



Мозг человека составляет всего **2-3 %** от всей массы человека, но **20 %** калорий, потребляемых нами в день, «съедает» мозг.

ЧТО КУШАТЬ, ЧТОБЫ ГОЛОВА РАБОТАЛА ХОРОШО?

- Лучшему запоминанию способствует морковь.
- От напряжения и усталости хорошее средство – лук.
- Выносливости способствуют орехи (укрепляют нервы).
- Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.
- От нервозности вас избавит капуста.
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения полезны черника или морская рыба.
- Стимулирует работу мозга пища богатая белками-это мясо и рыба.
- Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.

ПОМНИ!

Каждый экзамен — это всего лишь шаг на твоём пути. Ты сильнее, чем думаешь, умнее, чем кажется, и способен на большее, чем представляешь!

Вперёд, у тебя всё получится!



