

## ***Что такое стресс?***

Стресс – это естественная реакция нашего организма на внешние раздражители. Причиной стресса может быть практически что угодно.

Стресс – это не то, ЧТО с вами случилось, а то, КАК вы ЭТО воспринимаете.



### **Техники, упражнения для снижения стресса**

1. Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему

периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1 – 2 минут (как бы «установившись» в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза.

4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.

5. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как

будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.

### **Ритмичное четырехфазное дыхание.**

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

- Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

- Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

- Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).
  - Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.
- Дышите таким образом не более 2-3 минут.

### **Аутогенная тренировка**

- Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
- Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».
- Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

- Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
- Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

### **«Каракули»**

1. Возьмите лист бумаги, выберите карандаш любого цвета.
2. Начинайте рисовать «каракули» на листе бумаги. Ведите карандаш непрерывной линией хаотично, как Вам нравится. Закончите «клубок» линий, когда покажется нужным.
3. Попробуйте увидеть какой-либо образ (или несколько образов), повертите лист бумаги, посмотрите с разных ракурсов. Если нужно, дополните образ, обведите или раскрасьте его другим цветом.
4. Ответьте на вопрос: что это за образ? Почему, как Вы думаете, именно его Вы увидели? Может ли он быть Вашим ресурсом сейчас или в ближайшее время? Или это то, чего Вам не хватает/о чем Вы

мечтаете? (Например, Вы увидели в «каракулях» деревья и листву, а Вашим источником энергии является природа – это знак, что пора выйти на прогулку в парк, полюбоваться растениями и получить от этого положительный настрой)

### **Упражнение «Мои ресурсы»**

Вам понадобится бумага и ручка. Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Мои сильные стороны». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете похвастаться, гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Как это может помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена.