

**ЭФФЕКТИВНЫЕ  
ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ  
БОРЬБЫ СО  
СТРЕССОМ,  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
САМОКОНТРОЛЯ НА  
ЭКЗАМЕНЕ**



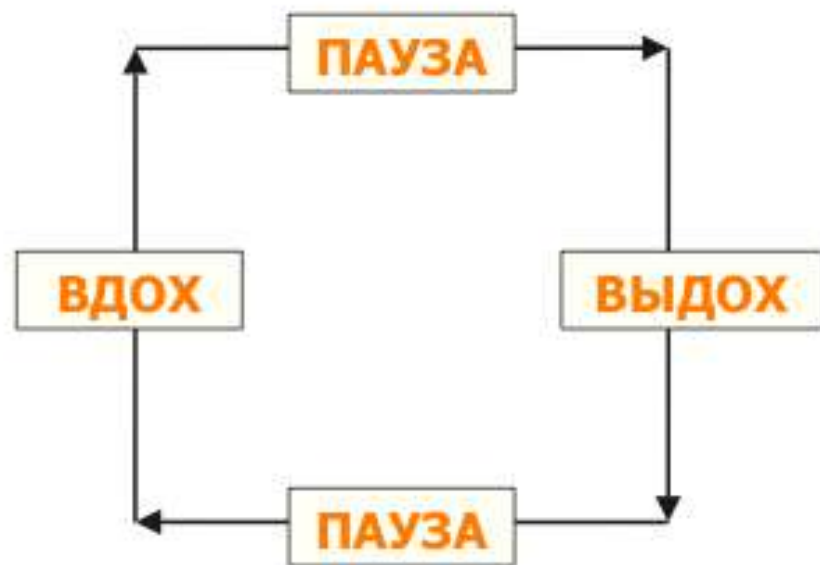
## ОТКУДА БЕРЕТСЯ СТРАХ?

Страх → Гормон → Мозг  
дает команду «Бежать»  
(сердце стучит, мышцы в  
тонусе) Стабилизация  
ситуации, когда опасность  
закончилась.



## ЭКЗАМЕН

В ситуации экзамена включается тот же механизм. Страх → выделение гормона, напряжение мышц, дрожание, путаются мысли, но при этом - бежать некуда.



## **ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ**

Используем приемы  
и техники:

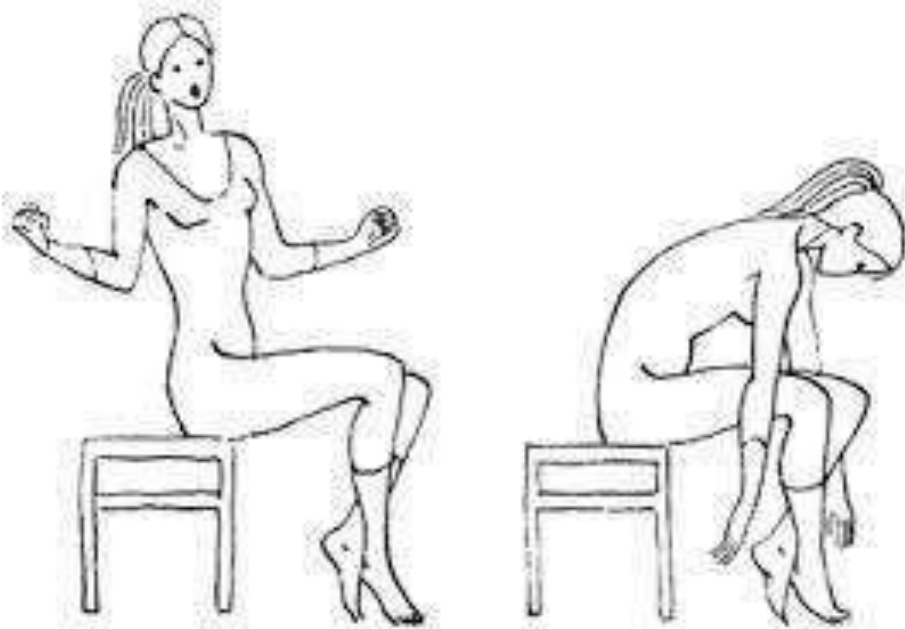
Несколько минут дышите по схеме, показанной на картинке. Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности, нормальный, комфортный для большинства ритм – примерно 4-6 секунд.



## **ПРИЕМ «ПУШИНКА НА НОСУ»**

Сделайте глубокий вдох (через нос или через рот) и выдыхайте воздух через нос несколькими короткими интенсивными толчками.

Повторите три раза. Отдохните и сделайте еще два подхода по три раза каждый.



## **НАПРЯЖЕНИЕ- РАССЛАБЛЕНИЕ**

Сядьте удобно, закройте глаза и несколько раз глубоко вздохните. Сильно сожмите руки в кулаки, напрягите плечи, лицо, постепенно напрягите все тело. Сохраняйте напряжение примерно пять секунд, затем расслабьтесь, опустите руки вниз и отдохните от 10 до 15 секунд.



## **ПРИЕМ 5-4-3-2-1**

- Оглядитесь и назовите пять предметов в аудитории.
  - Уловите и назовите четыре звука.
  - Потрогайте три вещи.
  - Почувствуйте два запаха, а затем один вкус (подойдёт и собственный язык).
- По возможности проделайте упражнение быстро.



## РАЗГОВОР С САМИМ СОБОЙ

Поговорите с собой как с близким и родным человеком, которого вы очень любите и хотите утешить. Найдите слова поддержки: «Солнышко мое. Как я тебя понимаю. Очень тебе сочувствую. Ты такая молодец, что стараешься. Да, это трудно и сложно, но ты справишься. Тебе страшно и это понятно. Все будет хорошо Все проходит, и это пройдет»



## **ПРИЕМ «ПОВОРОТ ГОЛОВЫ»**

Если ты запаниковал,  
резко поверни голову  
вправо: этот простой  
прием активизирует левое  
полушарие мозга -  
логическое, рассудочное,  
эмоционально холодное.



## **КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ И РАЗРУШАЮЩИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ:**

- выполнить комплекс физических упражнений;
- потанцевать;
- нарисовать проблему или свои эмоции;
- описать их на бумаге, которую потом порвать или сжечь;
- громко покричать, попеть;
- побить боксёрскую грушу (отличной заменой ей станет обычная подушка);
- помять антистрессовую игрушку;
- рассказать кому-либо о наболевшем.



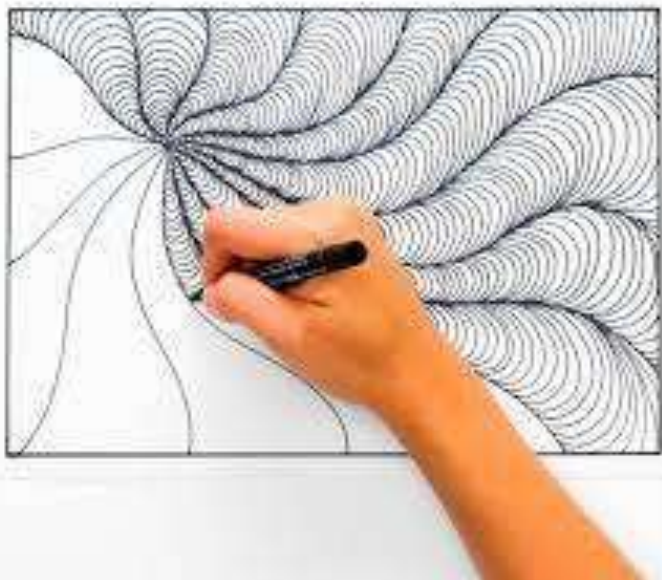
## **ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ**

- подумать о чём-нибудь хорошем;
- представить приятную для глаза картинку;
- взяться за работу, требующую максимальной концентрации внимания и не связанную со стрессором;
- поговорить с кем-то на посторонние темы;
- включить фильм и заставить себя следить за сюжетом.



# РЕЛАКС

- Проветрить помещение;
- выключить мобильный телефон, компьютер, телевизор;
- приглушить свет;
- расслабиться поможет релаксирующая музыка (без слов, для аутотренинга или йоги);
- включить аромалампу;
- сесть поудобнее (ещё лучше — принять полулежащее положение);
- поочерёдно расслабить все части тела;
- представить красивую картинку, которая вызывает положительные эмоции;
- думать о хорошем;
- время релаксации — от 5 до 15 минут.



**УМЕНЬШИТЬ  
УРОВЕНЬ  
КОРТИЗОЛА И  
УВЕЛИЧИТЬ  
ВЫРАБОТКУ  
СЕРОТОНИНА:**

- прогуляться на свежем воздухе;
- съесть несколько долек горького шоколада или банан;
- не спеша выпить стакан прохладной воды;
- послушать любимую музыку;
- пообщаться с приятным, любимым человеком, в обществе которого комфортно;
- заняться любимым хобби.

# ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

- Правильно распределяйте время между работой и отдыхом.
- Высыпайтесь.
- Правильно питайтесь.
- Научитесь расслабляться, снимать напряжение.
- Повышайте стрессоустойчивость.
- Избегайте пустых переживаний, не вступайте в конфликты, берегите нервы.
- Занимайтесь спортом.
- Думайте о хорошем, научитесь мыслить позитивно.
- Общайтесь, путешествуйте, наслаждайтесь каждым моментом жизни.
- Ведите дневник, анализируя своё состояние ежедневно.

**ПРЕДЛОЖИТЕ СВОЙ  
СПОСОБ**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
**88002000122**