

- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- слегка помассируйте кончик мизинца.

### *Техники визуализации*



Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
4. Представьте себя успешными и спокойными (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

### *Техники самовнушения*



Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например:

- Все будет нормально!
- Сейчас я почувствую себя лучше!
- Я уже чувствую себя лучше!
- Без сомнения, я справлюсь!

### *Техники рационализации*



Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучающую» вас проблему. Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

**Применение подобных способов саморегуляции поможет Вам обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.**



*МБУ ЦПДК г. Сочи  
Отдел психологического сопровождения*

**Муниципальное бюджетное учреждение  
Центр педагогической диагностики и  
консультирования детей и подростков  
г. Сочи**



## *Методы самопомощи в ситуации стресса*



**NO PROBLEM!**

*Сочи, 2016*

## Методы самопомощи в ситуации стресса

Порой, экзамен может стать серьезным стрессогенным фактором.

**Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?**

**Во-первых**, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Необходимо принимать витамины ежедневно, но все должно быть в меру!



**Во-вторых**, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу.



**В-третьих**, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.



**В-четвертых**, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание своим родным, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

**Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.**



### Первая группа методов саморегуляции

**Основана на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой».**

Когда вас начинают охватывать неприятные чувства, вы теряете контроль над своими эмоциями, впадаете в отчаяние, полезно использовать следующие средства «из жизни»:

1. Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.
2. Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.
3. Лечь спать (выспаться).
4. Заниматься спортом.
5. Послушать любимую музыку и потанцевать под нее.
6. Гулять по лесу, созерцать движения реки или спокойную гладь озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.
7. Плакать и смеяться. Смех и плач оказывают своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.
8. Принять контрастный душ или теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
9. Дышать уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.
10. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
11. Поколотить подушку или выжать - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
12. Спеть любимую песню про себя.

13. Закрасить газетный разворот.
14. Попробовать пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски), нарисовать несколько клякс, а потом поговорить о них.
15. Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.
16. Смотреть на горящую свечу.
17. Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.
18. Улыбнуться себе как можно шире, показав зубы.



### Вторая группа методов саморегуляции

**Техники релаксации (расслабления)**



1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:
  - найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
  - попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;
  - положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;