

Программа «Психологическая подготовка к ЕГЭ»

Тема: Как справиться со стрессом.

Цель: познакомить с эффективными способами борьбы со стрессом.

Содержание занятия.

Эффективные способы борьбы со стрессом:

- 1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.**
- 2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.**
- 3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.**
- 4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.**
- 5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:**
 - Экзамен – лишь только часть моей жизни.**
 - Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.**
 - Я могу управлять своими внутренними ощущениями.**
 - Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.**
 - Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.**

Электронные ресурсы. <http://mirsovetov.ru>

<http://psychokat.ucoz.ru>

<http://sfan.ru>

<http://suniversity.ru>

<http://www.ucheba.ru>

<http://www.moeobrazovanie.ru>

<http://www.shkolniky.ru>