

Выпускнику, сдающему ОГЭ.

Советы психолога

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

1. При стрессе быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно витамины группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помни о передозировке. Все должно быть в меру!
2. Очень полезны физические упражнения. Ходи в спортивный зал, делай зарядку, танцуй, пой, гуляй по городу, посещай бассейн, баню.
3. Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуй следующие способы: слушай расслабляющую музыку, смотри на ночное небо, облака, мечтай.
4. Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходи на психологические тренинги, не уклоняйся от семейных торжеств, знакомься с новыми интересными людьми. Уделяй внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в твоей любви, заботе, ласке.

Упражнения на релаксацию:

- Настройка на определенное эмоциональное состояние (Вспомни то место, где ты был счастлив).
- Приятное воспоминание («Поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь).
- «Улыбка» (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнись себе как можно шире, покажи зубы).
- «Спой любимую песню про себя» (Напевание песни или заданий так же положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).

- «Напиши свое имя головой в воздухе» (Это задание повышает работоспособность мозга).
- «Точечный массаж» (Помассируй указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).
- «Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).