

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СНЯТЬ ПРИСТУП ТРЕВОГИ

УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

- Глубоко и медленно вдохните носом, рот при этом закрыт.
- Не открывая рта, выдохните через нос и порычите.
- Повторите несколько раз — пока не почувствуете, что тревога ослабла.

ВЫТАЛКИВАНИЕ ТРЕВОГИ

- Вдохните через нос.
- С силой выдохните, широко открыв рот, высунув язык и сказав «Хах!»
- Повторите несколько раз.
- Представьте, что вы выталкиваете из себя тревогу и другие накопившиеся чувства.

ДЫХАНИЕ «ПО КВАДРАТУ»

- Вдохните носом.
- Задержите дыхание.
- Выдохните ртом.
- Задержите дыхание.

Каждое действие выполняйте на 4 секунды:

Упражнение можно выполнять по 5–15 минут во время приступа тревоги или ежедневно для профилактики стресса.

«ЗАЕМЛЕНИЕ» ЧЕРЕЗ ДЫХАНИЕ

- Лягте на спину и положите руки на живот
- Медленно вдыхайте носом, округляя живот.
- Медленно выдыхайте через рот, втягивая живот.
- Концентрируйтесь на дыхании, движении живота и своих ощущениях.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Определите, на каком уровне в вас проникает тревога в первую очередь:

- визуальном — пугают фото и видео с необычайными ситуациями или вы представляете их в красках;
- слуховом — тревожат разговоры о пугающих событиях, громкие и резкие звуки;
- телесном — вы ощущаете постоянный дискомфорт и напряжение в теле.

Просто дышите в свободном ритме и сосредоточьтесь на выбранном канале:

- Если лучше воспринимаете зрительные образы, «загляните» в свои легкие, ноздри и представьте, как они участвуют в дыхании.
- Слуховые образы — сконцентрируйтесь на звуках при выдохе, движении воздуха на вдохе.
- Телесные — положите руку на живот или на грудь и почувствуйте, как она двигается от дыхания.

Постепенно подключайте другие каналы восприятия.

Ваша задача — максимально сосредоточиться на себе, достичь гармонии между мыслями и ощущениями.

**СПРАВИТЬСЯ С ЧРЕЗМЕРНЫМ
ВОЛНЕНИЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ
ВЫПОЛНЕНИЕ ДВУХ ПРОСТЫХ
УПРАЖНЕНИЙ:**

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:

«Попробуйте мысленно перенестись в будущее, когда предстоящее событие уже останется позади. Представьте себе, что важное событие прошло успешно, вы показали себя с лучшей стороны, при этом совершенно не волнуетесь. Как это происходило? Как Вы себя вели? Как Ваше поведение выглядело со стороны? Кто из присутствующих на экзамене заметил, что Вы совершенно не волновались? Каким образом?».

УСИЛЕНИЕ СТРАХА:

Психологи давно заметили странную закономерность: чем больше мы пытаемся избежать волнения, тем сильнее мы начинаем волноваться. Пытаясь заставить себя успокоиться, мы начинаем волноваться еще сильнее. Как же выйти из этого замкнутого круга?

Ответ может показаться странным: заставить себя волноваться.

Выделите себе пятнадцать минут и попробуйте в течение всего этого времени максимально усилить свое волнение. В течении этого времени попробуйте вызвать все самые страшные и неприятные мысли, которые приходят к Вам в голову и записать их на бумагу. Когда время пройдет, разорвите и выбросьте написанную бумагу».

Необходима психологическая поддержка:

педагог-психолог

Наталья Викторовна Ларионова

кабинет 213

обучающиеся:

понедельник - пятница 14.00-15.00

родители: вторник-пятница 8.00-9.00



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №8»



**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-Х И 11-Х КЛАССОВ**

**«СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ
ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ
ТРЕВОЖНОСТИ»**

Бийск 2023