

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА ПАНИКИ НА ЭКЗАМЕНЕ?

МКОУ" УГЛЯНСКАЯ СОШ"

ПЕДАГОГ- ПСИХОЛОГ ДЕЕВА Н.А.

**ЕСЛИ ПОВЫШАЕТСЯ ТРЕВОГА И ЧУВСТВО
СТРАХА:**

**2. ПЕЙ ВОДУ. ПЕРЕВЕДИ СВОЁ ВНИМАНИЕ
НА ПИТЬЕ ВОДЫ, ДЕЛАЙ МЕДЛЕННЫЕ
ГЛОТКИ, СКОНЦЕНТРИРУЙСЯ НА ЭТОМ
ПРОЦЕССЕ.**

1. ДЫШИ. МЕДЛЕННО. СЧИТАЙ ДО 12.

**ДОЛГИЙ ВДОХ НА 1, 2, 3, 4, ДАЛЕЕ ДОЛГИЙ
ВЫДОХ НА 5, 6, 7, 8 И ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ
НА 9, 10, 11, 12. ПОДЫШИ ТАК 3-4 РАЗА,
МОЗГ НАСЫТИТСЯ КИСЛОРОДОМ И
ПЕРЕКЛЮЧИТ ТВОЁ ВНИМАНИЕ.**

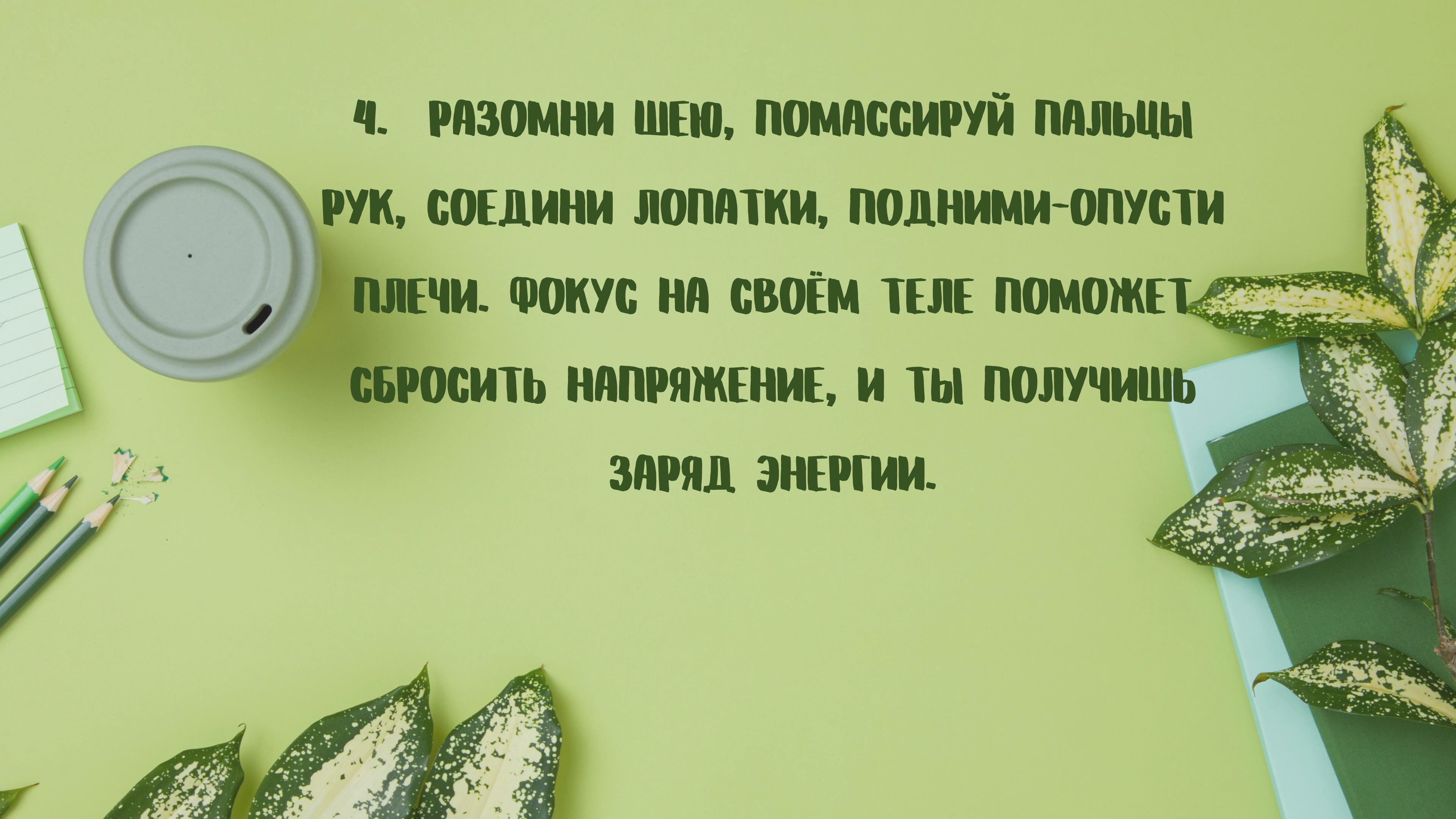


3. ПОСМОТРИ В ОКНО.

**ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПРЕДМЕТЫ СНАРУЖИ,
РАЗГЛЯДЫВАЙ ИХ В ТЕЧЕНИЕ МИНУТЫ.**



**Ч. РАЗОМНИ ШЕЮ, ПОМАССИРУЙ ПАЛЬЦЫ
РУК, СОЕДИНИ ЛОПАТКИ, ПОДНИМИ-ОПУСТИ
ПЛЕЧИ. ФОКУС НА СВОЁМ ТЕЛЕ ПОМОЖЕТ
СБРОСИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ, И ТЫ ПОЛУЧИШЬ
ЗАРЯД ЭНЕРГИИ.**



**5. СКАЖИ СЕБЕ: «ВСЁ В ПОРЯДКЕ.
МНЕ НУЖНО УСПОКОИТЬСЯ. СЕЙЧАС Я
ОТДОХНУ 2 МИНУТЫ, И МНЕ СТАНЕТ ЛУЧШЕ».**

**6. ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ НАДЕЙ РЕЗИНКУ НА
ЛЕВОЕ ЗАПЯСТЬЕ.**

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ТРЕВОГА ПОВЫШАЕТСЯ
– ОТЯГИВАЙ РЕЗИНКУ И РЕЗКО ОТПУСКАЙ.
РЕЗКАЯ БОЛЬ «ПЕРЕЗАГРУЗИТ» ТЕБЯ, И ТЫ
ПРИДЕШЬ В НОРМУ.

**и главное помни:
ЭКЗАМЕН – ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ЭКЗАМЕН.**