

Тримаймо спокій та рівновагу

Підготовка до НМТ - 2025

Поради практичного психолога

***Практичний психолог
Слов'янського ЗЗСО
I-III ступенів №5
Юлія Мороз***



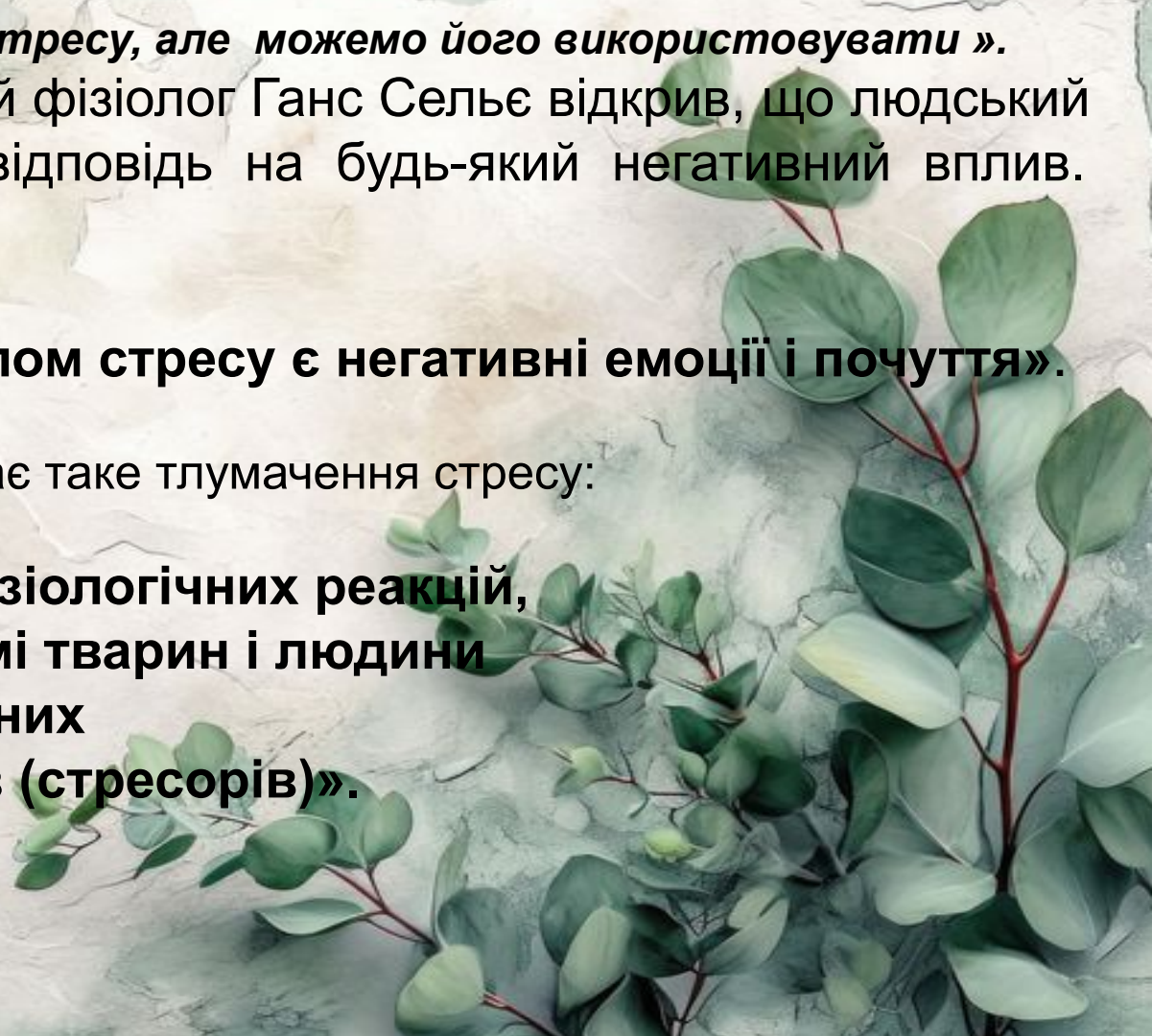
« Ми не можемо уникнути стресу, але можемо його використовувати ».

У 1936 році канадський фізіолог Ганс Сельє відкрив, що людський організм здатен давати відповідь на будь-який негативний вплив. Сельє говорив:

«Наймогутнішим джерелом стресу є негативні емоції і почуття».

Енциклопедичний словник дає таке тлумачення стресу:

«Сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів)».



Причинами стресу можуть стати:

- **вплив навколишнього середовища: шум, холод, жара; навантаження: фізичні, емоційні, навчальні;**
- **важкі життєві ситуації: хвороба, непорозуміння, сварки в сім'ї, втрата близьких, розлучення батьків, зміна умов життя;**
- **особистісна дисгармонія: невідповідність реального і бажаного, внутрішній конфлікт, незадоволеність собою;**
- **переломні етапи життя: зміна місця проживання, нова школа, новий колектив, початок і закінчення навчання.**

Види стресу:

Еустрес – це стрес, спричинений позитивними стресорами (непередбачувана перемога у змаганні, олімпіаді). Він активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно.

Дистрес – спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, програш у змаганні тощо). Це руйнівний процес, який дезорганізує поведінку людини, активізують глибокі адаптаційні резерви організму. Такий тривалий стрес може перерости в невроз або психоз.

Способи заспокоїтися перед іспитом :

- 1. Перестаньте себе «накручувати».
Не допускайте думки про можливе фіаско;**
- 2. Завчасно до іспиту складіть план вивчення матеріалу і
неухильно дотримуйтесь його.
Так буде видно успіхи та проблемні області.
Відчуття, що ситуація під контролем – безцінне;**

3. Дотримуйтеся гігієни сну. Міцний сон - запорука відновлення організму .

- Дотримуйтеся режиму.

Для того, щоб швидко засинати ввечері і легко вставати вранці, потрібно лягати в один і той же час. Так, ваш організм буде автоматично готовий до сну або підйому;

- Прийміть теплий душ або ванну перед сном.

Постарайтеся в цей час не тільки розслабити своє тіло, але і позбавитися від негативних, тривожних або надто радісних думок;

- Уникайте перед сном напоїв з кофеїном.

Каву або міцний чай краще замінити на тепле молоко або неміцний чай з медом і м'ятою;

- Провітрюйте кімнату перед сном. Найбільш підходить для сну температура — +18 С ;

- Уникайте їжі перед сном. Ваш вечір повинна бути не пізніше, ніж за 2 години до сну (як і фізичні вправи) і не занадто щільним;

- Підбийте підсумки дня. Не менш, ніж за годину до сну, постарайтеся підвести підсумки дня і «закрити» його: поставте, що ви зробили, і що необхідно буде зробити завтра, які помилки були і що можна виправити.

**4. Відпочиньте від підготовки до іспиту фізичними вправами або прогулянкою на свіжому повітрі.
Мозок після відпочинку, навіть нетривалого, працює в кілька разів продуктивніше;**

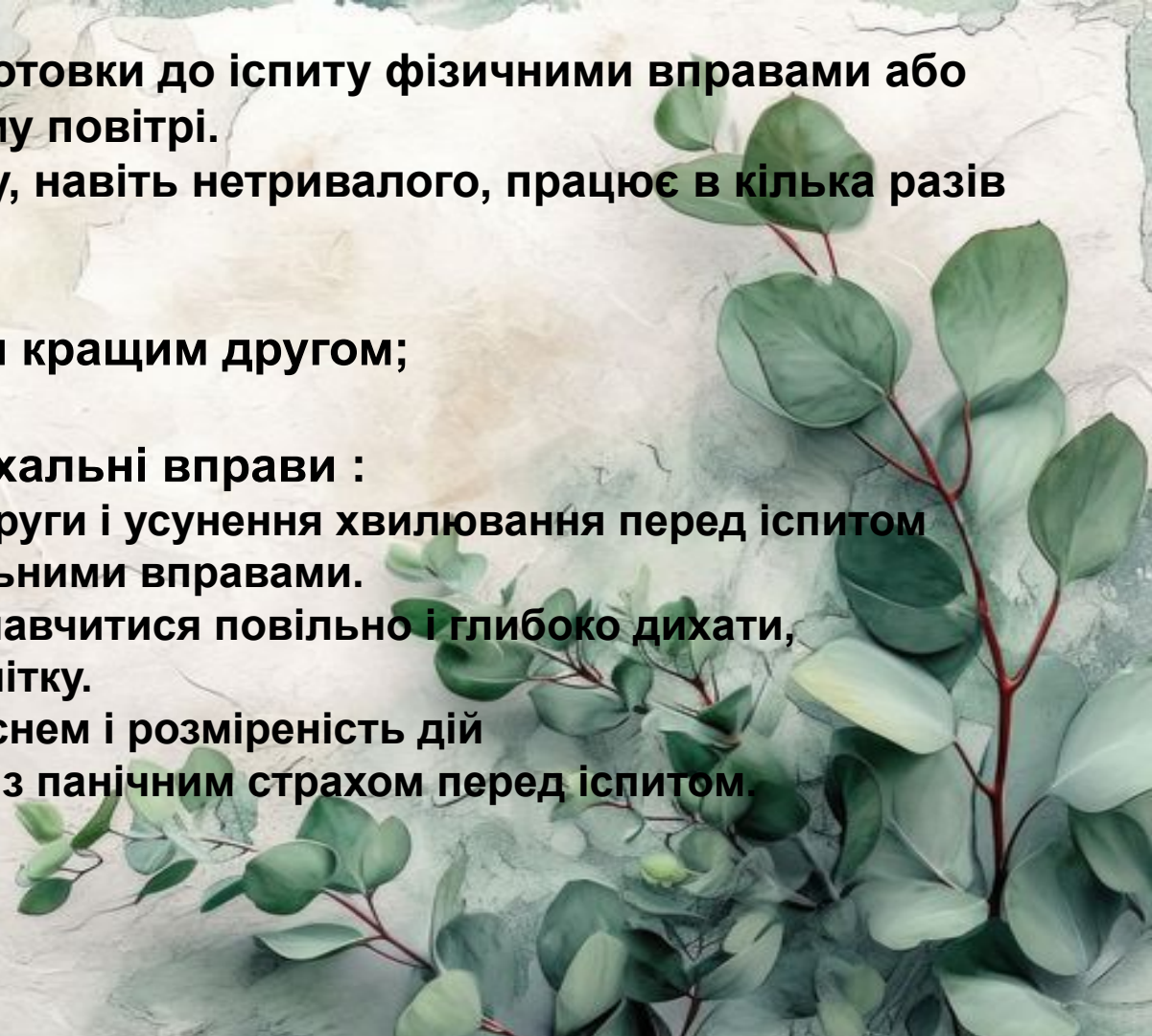
5. Зробіть спорт своїм кращим другом;

6. Використовуйте дихальні вправи :

Швидкого зниження напруги і усунення хвилювання перед іспитом можна домогтися дихальними вправами.

У стресових ситуаціях навчитися повільно і глибоко дихати, розправляючи грудну клітку.

**Насичення організму киснем і розміреність дій
здатні впоратися навіть з панічним страхом перед іспитом.**



Повільні, глибокі вдихи стимулюють парасимпатичну нервову систему, розслабляючи тіло та повертаючи його до стану спокою.

Почати треба з підготовки:

- **Знайдіть тихе місце.**

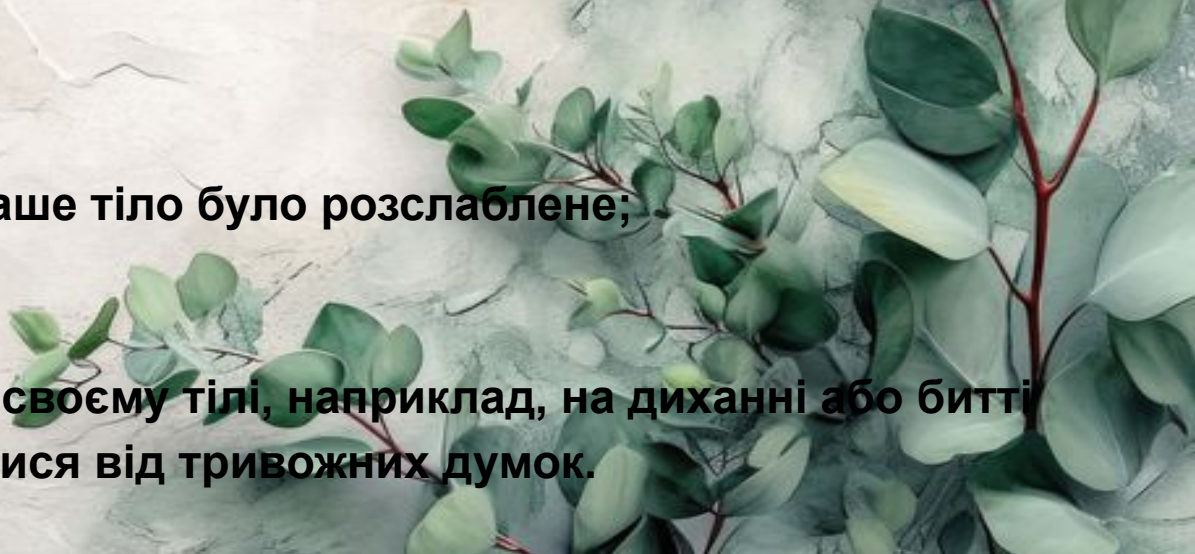
Затишний куточок без відвабливих чинників, де ви зможете зосередитися на практиці;

- **Займіть зручну позу.**

Сядьте або ляжте так, щоб ваше тіло було розслаблене;

- **Заспокойте розум.**

Зосередьтеся на відчуттях у своєму тілі, наприклад, на диханні або битті серця. Це допоможе відірватися від тривожних думок.



Обирайте те, що підходить саме вам.

Не бійтеся досліджувати та експериментувати, щоб знайти техніку, яка ідеально вписується у ваш стиль життя та приносить вам радість.

Діафрагмальне дихання (дихання животом).

Найбільш природний та гармонійний спосіб дихання для людини, який повністю розкриває легені, забезпечуючи організм найбільшою кількістю кисню.

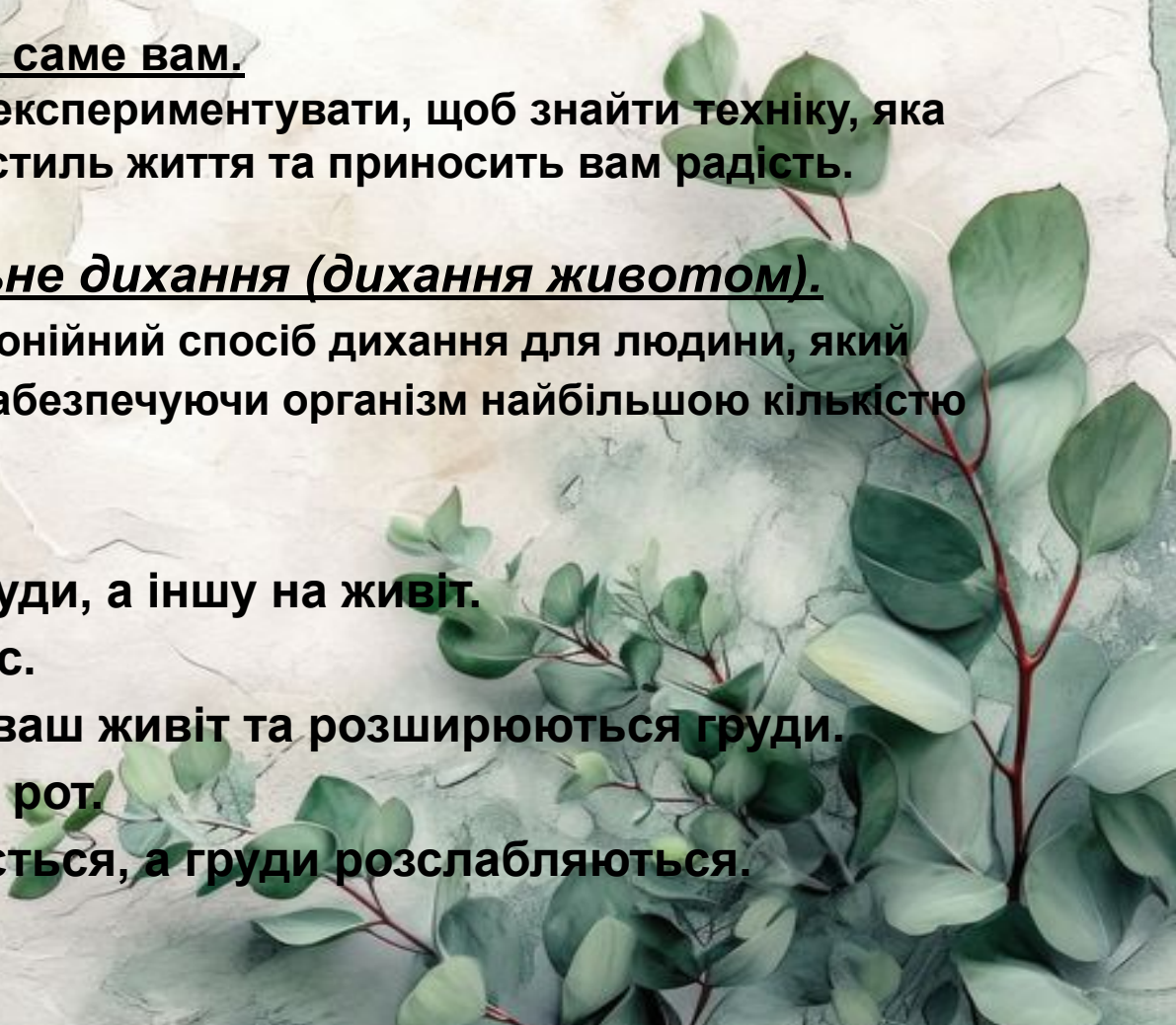
Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт.

Вдихніть глибоко через ніс.

Відчуйте як підіймається ваш живіт та розширюються груди.

Повільно видихніть через рот.

Відчуйте, як живіт опускається, а груди розслабляються.



Дихання 4-7-8:

Ця техніка допомагає запобігти нападам паніки та безсонню.

Почніть із повного видиху ротом.

Вдихніть глибоко через ніс, рахуючи подумки до чотирьох. Затримайте дихання, рахуючи до семи. Нарешті, видихніть з відкритим ротом, рахуючи до восьми.

Відеоінструкція:

<https://youtu.be/NFQmtfP59-I?si=LjKHnboZobQzj1-W>

Коробкове дихання (дихання квадратом):

Ця техніка дозволяє досягти стану високої продуктивності та відкрити приховані можливості.

Уявіть коробку з чотирма рівними сторонами, кожна з яких символізує один цикл дихання: вдих, затримка, видих, затримка.

Кожен цикл повинен тривати чотири секунди.

Уявіть рух повітря вздовж країв уявної коробки.

Відеоінструкція:

<https://youtu.be/ptMIGKKfNI?si=nuZu2DzBTPB1P4pC>

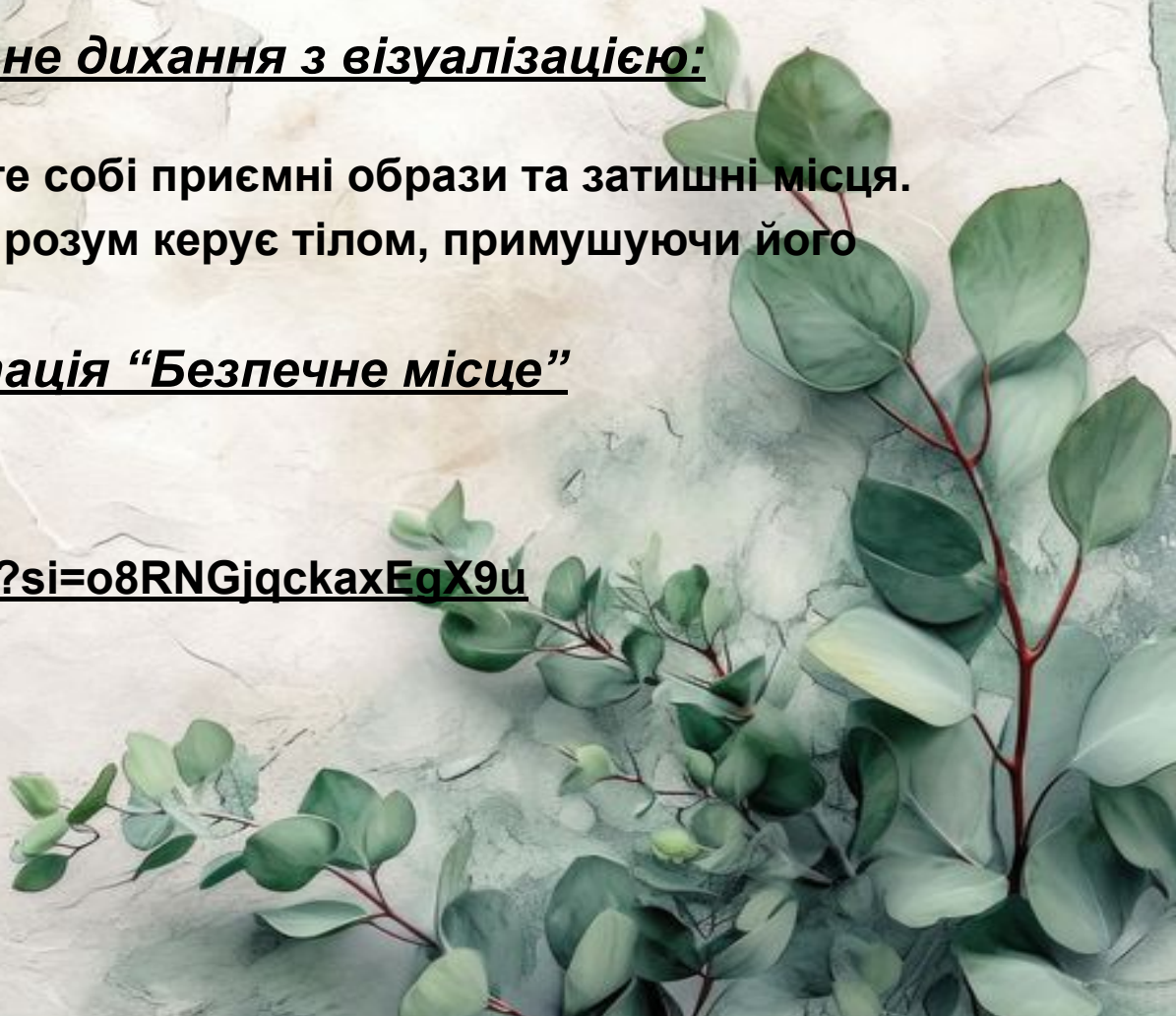
Медитативне дихання з візуалізацією:

Глибоко дихайте та уявляйте собі приємні образи та затишні місця.
Під час такого дихання ваш розум керує тілом, примушуючи його
заспокоїтися.

Медитація “Безпечне місце”

Відеоінструкція:

<https://youtu.be/aXpjjM5rHI?si=o8RNGjqckaXEqX9u>



7 . М'язова релаксація

Вправа “Напруження - розслаблення”

Відеоінструкція:

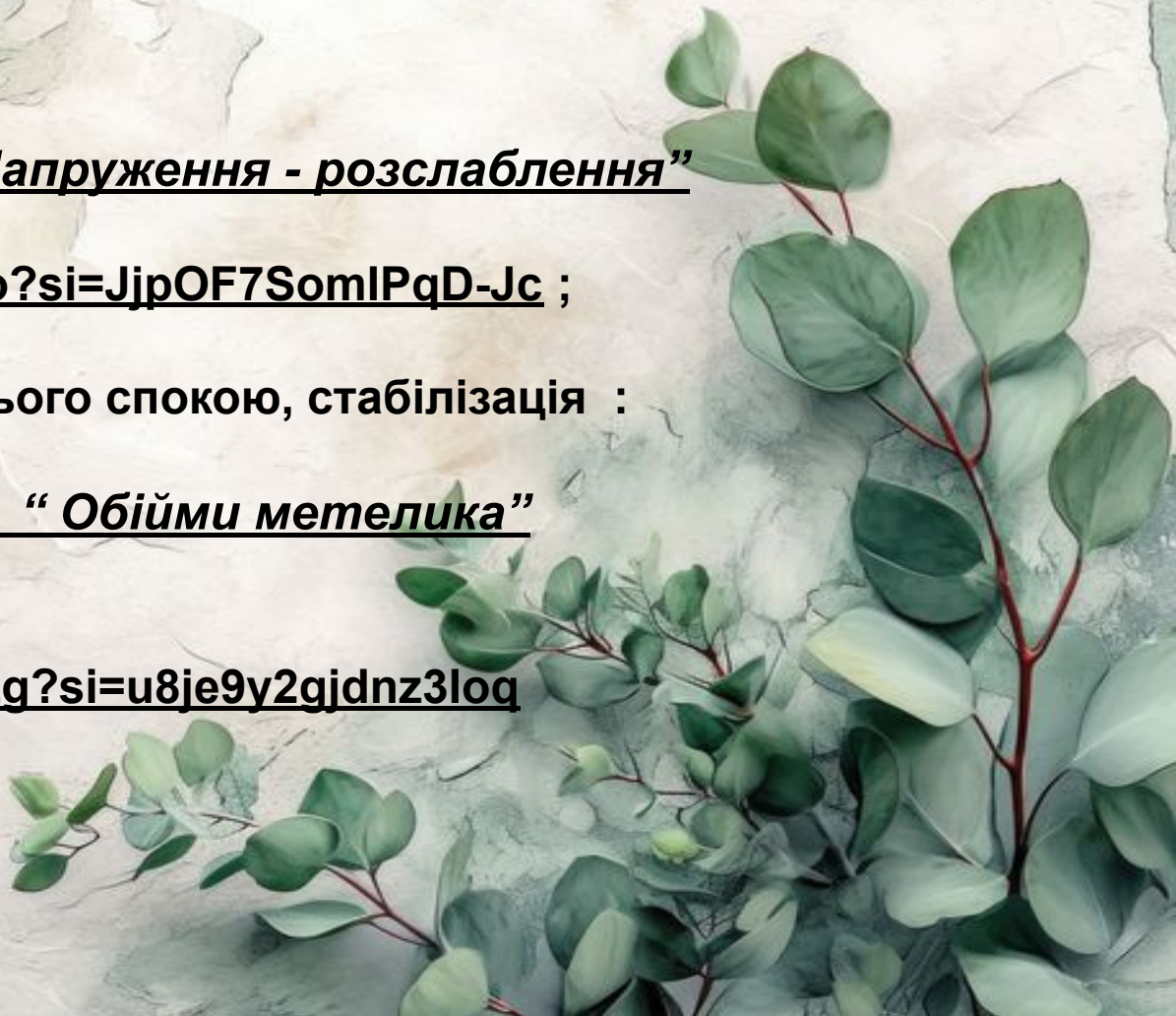
<https://youtu.be/9LzlwohSRyo?si=JjpOF7SomlPqD-Jc> ;

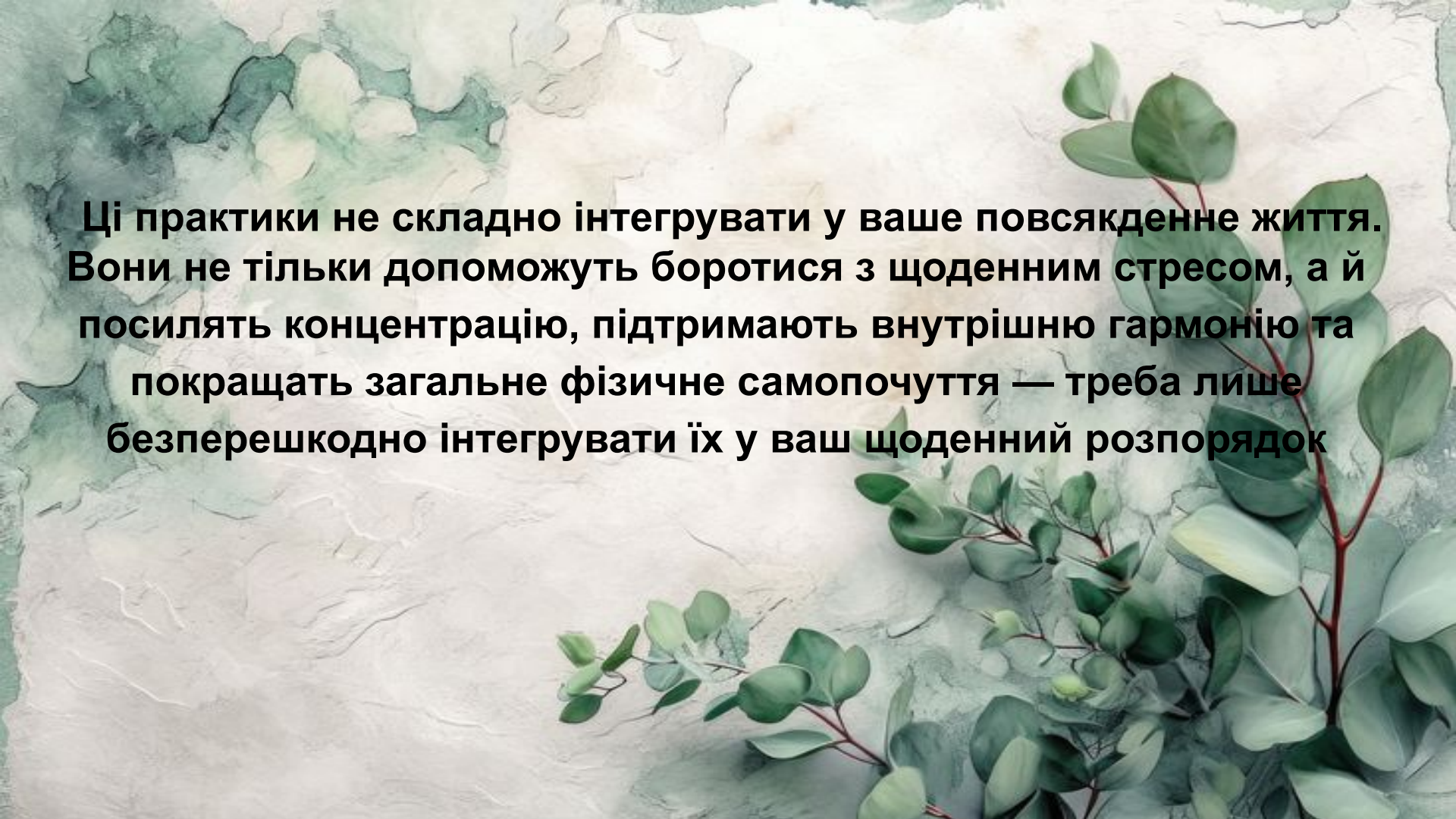
8. Відновлення внутрішнього спокою, стабілізація :

Вправа “ Обійми метелика”

Відеоінструкція:

<https://youtu.be/UJ0FvBHsDLg?si=u8je9y2gjdznz3loq>





Ці практики не складно інтегрувати у ваше повсякденне життя. Вони не тільки допоможуть боротися з щоденним стресом, а й посилять концентрацію, підтримають внутрішню гармонію та покращать загальне фізичне самопочуття — треба лише безперешкодно інтегрувати їх у ваш щоденний розпорядок

Мотивуємо себе на успіх .

1. Перед вами увесь світ і у вас є шанс вибрати свій шлях! Максимально використовуйте цей шанс!
2. Будьте упевнені в собі й у своїх силах! Низька оцінка себе і своїх знань – це шлях до невдач, конфліктів і життєвих розчарувань.
3. Допомагайте один одному, підтримуйте один одного в біді і радості!
4. Пам'ятайте, що вас оточують люблячі і небайдужі люди: батьки, вчителі, друзі!
5. Відчувайте впевненість у тім, що ви можете відстояти себе і свою безпеку, усвідомити себе людиною, що вибирає дорогу життя і відповідає за своє життя!
6. Усвідомлюйте себе людиною, яка обирає життєвий шлях сама, і відповідає за свій успіх сама.
7. Ставте перед собою реальні, конкретні цілі, яких ви можете досягнути.
8. Вчіться планувати свою роботу. Не відкладайте «на потім».
9. Повторюйте собі: «У мене є сили, енергія, хороший настрій. Я впевнений в собі. Я активний і готовий до дій. В мене все вийде».
10. Скажіть собі:
«Я це зроблю!» Установка на успіх забезпечує удачу.

Дякую за увагу !

