

# СДАЕМ ЭКЗАМЕНЫ ЛЕГКО!

Каждый человек обладает психологической устойчивостью – умением управлять стрессовыми ситуациями, сохранением спокойствия в сложных экстремальных ситуациях.

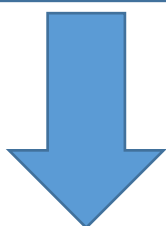
Это состояние внутренней гармонии, позитивное восприятие себя, соответствие личностных притязаний и достижений, осознание смысла жизни, физическая выносливость помогают преодолевать даже самые напряженные ситуации.



## Что же поддерживает психологическую устойчивость человека?

Это занятие любимым делом и доброжелательное отношение к людям, а также внутренние (личностные) и внешние (межличностная поддержка, социальная поддержка) ресурсы.

### ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ



- позитивное восприятие и отношение к себе;
- соответствие личностных притязаний и достижений;
- ощущение смысла жизни;
- хорошее физическое здоровье, выносливость;
- мотивация здорового образа жизни;
- принятие ответственности за происходящее на себя;

### ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ



- эмоциональная поддержка близких людей;
- ощущение себя частью коллектива;
- социальная идентичность.

**Для того, чтобы активизировать внутренние ресурсы существует множество способов. Выбери из списка подходящие себе и начни действовать!**

1. Подумать о чем–нибудь хорошем и приятном.
2. Выспаться.
3. Принять душ или ванну, сходить в баню, выпить стакан чистой питьевой воды.
4. Слушать музыку по настроению.
5. Больше двигаться: танцевать, делать зарядку, бегать или ходить пешком.
6. Сделать рисунок на свободную тему (что хочется, стараясь не думать о том, что рисуешь).
7. Прогуляться на свежем воздухе.
8. Сделать уборку в доме, поработать в саду и т. д.
9. Сходить в парикмахерскую или походить по магазинам.
10. Разрешить себе сделать то, что хочется.
11. Позволить себе право на ошибку.
12. Ввести в жизнь какие–нибудь приятные ритуалы (вечернее чаепитие, красивая сервировка, прием ванны и т. д.)
13. Использовать ароматерапию.
14. Посмотреть свои фотографии.
15. Обратиться к символу (молитва, любимая вещь, хобби).
16. Сменить обстановку.
17. Сменить вид деятельности.
18. Посидеть в тишине с закрытыми глазами.
19. Постоять на голове.
20. Взглянуть на ситуацию со стороны.
21. Спеть.

22. Посмотреть на небо, огонь или проточную воду.
23. Относиться к происходящему с юмором.
24. Хорошо выглядеть.
25. Разобрать свой гардероб.
26. Сказать себе: «Я Вас уважаю, Вы меня уважайте», «Прости, господи, обидевшего меня» и т.д.
27. Обратиться к внутреннему образу спокойствия.
28. Совершить приятный ритуал. Например, выпить чаю или кофе в приятной обстановке, почитать любимую книгу, разобрать свои украшения и т.д.
29. Встретиться с друзьями.

**Ну а чтобы снять напряжение во время сдачи экзамена помогут следующие приемы:**



- **Перенос** - позволяет отвлечься от неприятных обстоятельств путём создания состояния отрешённости, мысленного переноса неприятного душевного состояния, например, на посторонние предметы
- **Переключение** - рекомендуется думать о чём-нибудь приятном
- **Изменение масштаба событий** – попытаться взглянуть на собственные переживания из отдалённого будущего со стороны, тогда интенсивность переживаний уменьшится
- **Накопление радости**. Положительные эмоции - мощный антистрессовый фактор