

### *Мечтайте и фантазируйте*

В позитивной психологии есть такая техника, которая называется «Визуализация». Ее суть в том, что вы мечтаете о том, чего хотите, делаете это с удовольствием и в настоящем времени.

**Мечтаете и затем получаете то, что рисовали в своем воображении.**

### *Занимайтесь физическими упражнениями*

Спорт помогает справляться со стрессом.

Поэтому, если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье:

**запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.**

### *Массаж*

Массаж области задней поверхности шеи, включая затылочные бугры (круговыми движениями, в течение 1 минуты). Массаж плечевых суставов.

### *Создавайте как можно больше хороших событий в своей жизни, эмоций и мыслей.*



**ЖЕЛАЮ ВСЕМ УСПЕХА!**

Подготовил:  
педагог-психолог  
ПМПК  
Н.Г. Герасимова

Наш адрес:  
Краснодарский край,  
г. Новокубанск,  
ул. Первомайская, 134  
352240  
Тел. (886195) 3-17-09

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр развития образования»  
муниципального образования  
Новокубанский район



*Секреты психолога:*  
**как снять стресс  
перед сдачей ГИА**

*(для выпускников и  
родителей)*

г. Новокубанск  
2021г.

Полезные советы, которые избавят вас от нервного напряжения раз и навсегда. Пробуем!

Чтобы в вашем лексиконе никогда не появилось таких неприятных слов, как «нервное напряжение», «стресс», «депрессия» постарайтесь придерживаться простых правил:

### *Относитесь ко всему проще*

Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни. **Представьте, что вы сито или облако и все стрессы проходят через вас, не оставляя следа.**

### *Освобождайтесь от отрицательных эмоций*

Подавленные эмоции усиливают стресс и могут привести к депрессии. Поэтому давайте им выход. Естественно, что делать это нужно позитивным способом. Так, чтоб не причинить вред окружающим.

Например: **поколотите подушки, порвите бумагу ит.д.**

### *Больше смейтесь*

Смех – это лучшая профилактика стресса. Не пренебрегайте ей.

**Смотрите комедии, используйте смехотерапию, улыбайтесь прохожим.**

### *Используйте самовнушение*

Выберите для себя подходящую аффирмацию и проговаривайте ее вслух или про себя как можно чаще, настраиваясь на нужную волну. Например, если вы волнуетесь на работе, можно говорить следующую формулу: **«Внутри и вокруг меня мир и гармония».**

### *Найдите себе увлечение*

Любимое хобби – замечательная профилактика стресса.

**Не откладывая, приступайте к интересному занятию.**



### *Будьте благодарны за то, что имеете*

Благодарность – очень хороший способ профилактики стресса.

Вместо постоянного недовольства, **вы начнете получать радость от того, что имеете.**

### *Бывайте на свежем воздухе*

Пребывание на свежем воздухе рекомендуется всем без исключения.

Поэтому **сделайте себе привычкой ежедневно в течение часа ходить по улицам родного города.**

А еще лучше совершать прогулки в лесу или парке.

### *Отправьтесь в путешествие*

Необязательно ехать в другую страну, **можно заняться туризмом даже в родном городе.**