**Простые инструменты совладания со стрессом**

 **( использовать при подготовке к ЕГЭ и ГИА)**

**Стратегия 1. Успокоить себя**

Дать себе возможность почувствовать, что твердо стоишь на ногах и находишься в определенном моменте времени – здесь и сейчас. Преимущество предлагаемых техник в простоте, для них не требуется особенной обстановки, их можно выполнять незаметно для других людей.

**Правильное дыхание**

Дыхательные техники позволяют переключить управление физиологическим состоянием организма с «автоматического» на «ручное». Когда мы начинаем осознанно управлять своим дыханием, дышим медленно и глубоко, в кровь поступает достаточное количество кислорода и наша нервная система получает сигнал, что все функционирует нормально и режим «я в стрессе» можно отключить.

Вдох делаем через нос и направляем вдыхаемый воздух в живот, ощущая, как он надувается. Обычно наш вдох ограничивается наполнением грудной клетки, поэтому потребуется тренировка, чтобы научиться «дышать животом». Вдох должен быть спокойным и плавным. Для того чтобы было интереснее и нагляднее, можно, выдыхая, надувать мыльные пузыри или воздушные шарики, издавать разные звуки, задувать свечи.

**«Квадратное» дыхание**

Начерти на листе бумаги большой квадрат. В одном из углов квадрата нарисуй звездочку – место старта. Сделай медленные правильный вдох животом и мысленно двигайся от звездочки по одной из сторон квадрата до следующего угла, считая до четырех. Получается вдох на 4 счета. Переходи на следующую строну квадрата и двигайся к углу в том же темпе, считая до четырех и задерживая дыхание. При движении по следующей стороне сделай медленный выдох ( на 4 счета). Двигаясь по последней стороне квадрата, снова задержи дыхание на 4 счета. Вернись на стартовую звездочку и повтори все действия сначала: вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выдох на 4 счета, и задержка дыхания на 4 счета.

**Техника 5-4-3-2-1**

Глубоко вдохни и посмотри вокруг. Назови 5 вещей, которые ты видишь прямо сейчас ( например, небо, стена, чашка, цветок, компьютер). Назови 4 телесных ощущения, которые ты испытываешь в настоящий момент (например, ощущение тесноты обуви, чешется рука, щекотание волос). Назови три звука, которые слышишь прямо сейчас (например, щебечут птицы за окном, гудят машины, скрипит стул). Назови два запаха, которые ты ощущаешь прямо сейчас ( например, запах новой книги, которая лежит на столе). Назови 1 вкус, который ты чувствуешь сейчас (например, вкус сладкого чая, свежего огурца). И снова сделай глубокий вдох. Говорить можно громко, если рядом никого нет, или сделайте данное упражнение мысленно.

**Волшебный камешек**

Положите в карман какую-нибудь маленькую фигурку или камешек, привезенный с морского берега. Когда чувствуешь, что нужно вернуться к самому себе в настоящий момент, - поверти камешек в пальцах, не вынимая руки из кармана, ощути его прикосновение, вспомни запах моря и тепло солнца, ситуацию, в которой ты нашел его.

**Руки в воде**

Подержи руки под струей воды. Почувствуй, как вода протекает по всей поверхности ладони, по пальцам. Попробуй изменить температуру воды от горячей до холодной, найди самую комфортную и подержи руки под водой еще 1-2 минуты. Можно ополоснуть и лицо, тоже внимательно отслеживая ощущения на коже. Если есть возможность – примите душ, приветствуется контрастный, оставайтесь внимательным ко всем кожным ощущениям.

**Стратегия 2. Переключить себя на другое дело**

Эта стратегия более уместна, когда ситуация не зависит от тебя и ты не можешь ничего сделать для решения возникшей трудности прямо сейчас. Нужно понимать, что предложенные инструменты не решают проблему, но помогут тебе на время отключиться от нее.

**Написать историю**

Возьмите ручку, бумагу и напишите все, что приходит в голову, не концентрируясь на ошибках и осмысленности текста. Придумай себе персонаж, про которого ты сочинишь историю (возможно, выдуманный герой у вас уже существует) или напиши историю про реального человека, которым можешь быть ты сам или твой друг или сосед. Важно сфокусироваться на описании деталей – черт характера, внешнего вида, места, где находится герой.

**Поиграть с животными**

Домашние животные помогают снять стрессовое состояние у человека. Погладить, погулять, причесать, научить новой команде – все, что ты умеешь и можешь сделать со своей собакой или кошкой, поможет отключиться от вызывающих тревогу обстоятельств. Даже просто понаблюдать за рыбками, покормить морскую свинку, а так же почистить клетку или аквариум – отличный способ разгрузиться.

**Приготовить еду для себя и близких**

Приготовление пищи – деятельность, наиболее связанная с нашим физиологическим выживанием, направлена на сохранение и увеличение сил и способности преодолевать жизненные препятствия. Сделай что-то простое, даже обычный бутерброд. Этот процесс переключит твой организм в режим подзарядки, заботы о себе и своих близких. Дополнительные бонусы от положительных эмоций других людей, вкусной еды и осознания того, что ты сделал ее сам, еще более эффективно помогут тебе справиться с состоянием стресса или тревоги.

**Разобрать вещи в шкафу или на столе**

Приведите в порядок хотя бы часть мира вокруг себя. Даже мытье посуды может оказать целительное воздействие. Начни с уборки небольшого участка и сконцентрируйся на нем – стол или его часть, заваленный одеждой стул. Можно выбросить что-то ненужное, убрать вещи, которые уже малы или просто разонравились. Здесь важно видеть результат, пусть даже небольшой, это приведет в порядок внутренние ощущения.

**Поиграть в настольную игру**

Настольные игры развивают не только воображение, творческие и коммуникативные способности, но и стратегическое мышление. Они позволяют человеку переключаться: ставить перед собой новые задачи и добиваться их решения, забывая о неприятностях и тревогах. Найди себе партнера по играм, выбери подходящие, интересные игры, старайся играть регулярно, тренируя способность переключаться с одного состояния на другое.

**Стратегия 3. Движение, физическая активность**

Когда наш организм находится в стрессовом состоянии («бей-беги-замри»), в теле сосредоточено большое количество энергии, но она не расходуется, а накапливается. Именно поэтому состояние стресса, тревоги и напряжения может привести к вспышкам злости и неконтролируемому выбросу энергии. Чтобы энергия не накапливалась, можно даже при небольшом ощущении дискомфорта делать некоторые физические упражнения. Иногда достаточно небольших движений пальцами или головой, чтобы эмоциональное состояние изменилось.

**Мять что-нибудь в руках**

Существует большое разнообразие игрушек, специально придуманных для снятия напряжения: так называемые «сквиши», «антистрессы», «лизуны» и др. Можно купить готовый экземпляр, а можно самому сделать мячик-антистресс из воздушных шариков, из муки, соли. Для того чтобы игрушки сняли напряжение, их нужно несколько раз подряд сжимать и разжимать в обеих руках по очереди, наблюдая за своими ощущениями и изменением эмоционального состояния.

**Двигать пальцами**

* Пошевели по-очереди всеми пальцами рук и ног;
* Попробуй пошевелить большими пальцами ног так, чтобы другие пальцы не двигались;
* Попробуй сгибать только верхние фаланги пальцев рук;
* Помассируй по очереди каждый палец на руке;
* Соедини крест-накрест и сцепи пальцы левой и правой руки. Поднимай пальцы поочереди, не расцепляя рук. Сначала реши, какой именно палец ты поднимешь, а потом поднимай его;
* Сжимай и разжимай кулаки.

**Прогулка**

Надо ходить как можно больше, особенно если ты находишься в состоянии напряжения. Если можешь дойти до школы или до дома друга пешком – это прекрасно! Если нет – придумай повод прогуляться или выйди на улицу без повода. При сильном стрессе пройди в максимально быстром темпе не менее 1-2 километров, затем замедли шаг и почувствуй изменения в своем эмоциональном состоянии.

**Физические упражнения**

Прыжки, отжимания, приседания – эти движения помогают бороться с тревогой, напряжением и стрессом. Когда ты делаешь зарядку, то это помогает не только физическому укреплению мышц тела, но и стабилизирует эмоциональное состояние. Попробуй сделать 10 прыжков «ноги в стороны – руки в хлопке над головой, ноги вместе – руки в стороны» и обрати внимание на изменение своего внутреннего состояния.

**ТАНЦУЙ!**

Неважно что ты думаешь о своем умении танцевать. Чтобы снять стресс, стабилизировать эмоции не обязательно танцевать вместе с другими людьми. Просто включи музыку и танцуй – совершай движения, которые тебе хочется делать. Танец лучше других способов поможет справиться со стрессовым состоянием, главное начать и продержаться не менее 10 минут.

**Стратегия 4. Что-нибудь сделать со своими чувствами и мыслями**

Чтобы не заводить себя глубже в стрессовое состояние, нужно даже при небольшом ощущении дискомфорта заботиться о своем эмоциональном состоянии. Это не всегда просто, так как нужны силы и энергия, но это всегда эффективно работает при совладании со стрессовым состоянием. Часто внутреннее напряжение может быть связано не только с эмоциями, но и с нашими мыслями. Наведение порядка в наших мыслях, выделение главного, нахождение взаимосвязей –все это уменьшает напряжение и тревогу, которые приводят нас к стрессу.

**Понять, что запустило стресс (найти триггеры)**

При наблюдении за собой важно фиксировать факторы, которые заставляют чувствовать стресс, напряжение, тревогу. Если ты будешь делать это регулярно, то научишься легко определять, что именно запускает стрессовое состояние, и принимать решение, как обращаться с этими тригерами.

**Поделиться своими чувствами с близким человеком**

Расскажи другу или родителям о своих чувствах. Когда ситуация проговаривается, то ты начинаешь лучше понимать, какие чувства испытываешь, занимаешь позицию наблюдателя и чувства перестают тебя полностью захватывать.

**Обнять близкого человека**

Когда мы телесно контактируем, то происходят определенные химические процессы в головном мозге и меняется эмоциональное состояние. Появляется энергия для более активных действий по изменению своего состояния.

**«Думаю-чувствую-делаю»**

Напиши на листочке несколько последовательностей, используя слова «думаю, чувствую, делаю». Такая тренировка поможет упорядочить внутреннее состояние, успокоить связанную с этим тревогу. (пример последовательности: «Я думаю, что мой друг не очень заботится обо мне, я чувствую обиду и одиночество, я толкнул свою младшую сестру».) Не нужно оценивать полученный результат (хорошо или плохо, правильно или неправильно). Важен сам процесс нахождения последовательностей и связей между мыслями, эмоциями и действиями.

**Найди смысл**

Поиск смысла разных процессов, в которых мы находимся, - увлекательное философское занятие. Важно понимать, зачем мы выполняем те или иные действия. Иногда потеря смысла приводит к общей растерянности и тревоге. Попробуй про себя проговаривать цель того или иного своего действия, даже очень простого, цель которого очевидна. Например, надеваю ботинки, чтобы не промочить ноги; ем, чтобы быть сытым.

 **Надеемся, что эти простые инструменты будут вам полезны!**