

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА ПЕРЕД  
ЭКЗАМЕНАМИ



**ОЛЬГА КОЛЗИНА**  
ПСИХОЛОГ, ПРОФОРИЕНТОЛОГ

## УПРАЖНЕНИЕ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Чтобы сосредоточиться на настоящем моменте, предложите подростку перечислить:

- 5 вещей, которые он видит
- 4 вещи, которые он слышит
- 3 вещи, которых касается
- 2 вещи, запах которых ощущает
- 1 вкус, который ощущает

## УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ»

1. Подростку нужно сесть или встать так, чтобы было удобно
2. Посмотреть в нижний левый угол и сделать вдох носом. Посчитать про себя (раз, два, три, четыре)
3. Переместить взгляд на верхний правый угол
4. Сделать задержку дыхания, равную по продолжительности вдоху. Посчитать про себя (раз, два, три, четыре)
5. После задержки сделать выдох ртом и снова задержать дыхание. Посчитать про себя (раз, два, три, четыре)

## УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ»



## УПРАЖНЕНИЕ «КАК Я СЕЙЧАС?»

Подросток может прислушаться к себе и ответить на вопросы:

- Какова в данный момент моя мимика?
- Как чувствуют себя мои мышцы?  
Не напряжены ли они?
- Как я дышу?

Это упражнение позволит «заземлиться» от тревожных мыслей и сконцентрироваться