

Рекомендации психолога Профилактика экзаменационного стресса

Слово «экзамен» в переводе с латинского обозначает «испытание». А в юности опыт серьезных испытаний еще очень невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены зачастую приносят настоящие страдания.

Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса.

Причин экзаменационного стресса несколько:

-интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, также нарушения режима сна и отдыха.

Но главный фактор, провоцирующий возникновение экзаменационного стресса,

– это отрицательные переживания.

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

Чтобы предупредить возникновение экзаменационного стресса, следует, как можно лучше подготовить детей к экзаменам. Причем речь идет о подготовке не только предметной, но и эмоционально-психической, позволяющей подростку не разнервничаться и не растеряться в самый ответственный момент.

Полностью экзаменационный стресс снять невозможно, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями конечно можно.

Настроить себя на победу, мобилизовать свои силы и возможности на экзаменах, уменьшить тревожность и беспокойство в стрессовых ситуациях помогут несколько общих советов:

1. Помните, что легкое волнение перед экзаменом – это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Готовясь к экзамену, настраивайтесь на успех, подкрепляйте свою уверенность в собственных силах, говоря себе:

«Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню».

2. Избегайте паники. Останавливайте негативные мысли. Скажите себе **«СТОП», как только начнете паниковать.**

3. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя

«Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

4. Очень часто бывает трудно запомнить большой по объему материал не из-за плохой памяти, а из-за неуверенности в собственных силах: дескать, я никогда не запомню то, о чем написано на ста страницах. Правильно настроить себя помогает аутогенная тренировка:

«Я отдыхаю, настраиваюсь на обучение.

Мне необходимо собраться.

Моя память необычайно сильная.

Моя память стала сильной. Все, что вижу и слышу, запечатлевается в моей памяти. Моя память сохраняет все. Запоминаю легко и непринужденно.

Смогу вспомнить все, когда это понадобится. Моя память необыкновенно сильна. Моя память активно поглощает всю информацию. Я полностью управляю своим восприятием. Мое восприятие активно, мысли быстрые и четкие. Мышцы подвижные, упругие, легкие. Дыхание ровное и сильное. Я бодр и спокоен. Я полностью подготовил себя для обучения».

5. Не держите все в себе. Ища поддержки у друзей и родственников и делаясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

6. Поверьте в себя! Вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно окончить школу, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства.

Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что вы хорошо подготовились и умеете делать все, что от вас требуется. То есть, сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании (повезет – не повезет), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

Как избавиться от стресса

Адаптационные возможности организма человека очень высоки. Но у них есть предел. И уровень адаптации у каждого индивидуальный. Поэтому к поиску способов борьбы со стрессом нужно относиться серьезно и знать, что, когда и как применять.

Например, такие способы, как съесть шоколадку или посмотреть любимый фильм - могут оказать положительный эффект только при одноразовой стрессовой ситуации, вызванной незначительным конфликтом или небольшой неудачей в каком-либо не жизненно-важном деле.

Если же человек постоянно находится в очень напряженной психологической обстановке или в любой момент может в нее попасть, ему обязательно нужно задуматься об укреплении собственной стрессоустойчивости, выработать своего рода иммунитет. Для этого необходимо почаще прислушиваться к себе.

Современная технология быстрого устранения стресса рекомендует метод под названием «дебрифинг», который направлен на снятие острого стрессового состояния человека.

Суть его заключается в многократном пересказе всех подробностей и деталей пережитой стрессовой ситуации. Делясь неприятными впечатлениями, человек с каждым новым пересказом высвобождает эмоциональную память, испытывает все меньше и меньше волнения по поводу случившегося и обретает контроль над своим эмоциональным

состоянием. Если не провести дебрифинг сразу после случившегося, есть опасность, что негативный опыт глубоко травмирует психику и может перейти в хроническое тревожное состояние. Этот метод используют довольно часто, не задумываясь над тем, что помогает им восстановить душевное равновесие. Именно вечерние посиделки в кругу родных, когда каждый член семьи делится впечатлениями о прошедшем дне, учебе, работе, начальнике, друзьях и т.п., или многочасовые телефонные разговоры подружек - и есть дебрифинг, хотя многие об этом даже не подозревают. Выслушивать откровения могут не только близкие, но и малознакомые люди. Главное, чтобы их ответные действия были правильными. Очень важна полноценная поддержка, многое зависит от того, кто находится рядом. Если рядом педагог, необходимо с вниманием отнестись и постараться понять эмоции и чувства, которые испытывает ваш собеседник. Полноценная поддержка должна быть похожа на общение родителя с ребенком, у которого разбита коленка.

Не всегда следует полагаться только на помощь других людей.

Забываясь о собственном спокойствии, каждый человек должен помнить о наличии в нем скрытых резервов, готовых в любой момент дать отпор стрессу. В каждом из нас сокрыта так называемая **«шкатулка самоподдержки»**. Она включает в себе известные только нам приемы, способствующие нашему скорейшему избавлению от душевного кризиса. **К таким приемам может относиться физическая нагрузка: массаж, шейпинг, йога, бассейн, бег, ходьба. Физическая нагрузка дает ощущение собственного тела, контроль над ним. Это способствует обретению контроля над ситуацией. Благодаря ритмичным движениям человек сначала успокаивается, «берет себя в руки», затем начинает логически мыслить и рассуждать, а это уже большой плюс на пути к внутренней стабилизации.**

Еще один прием - релаксация и медитация. С давних времен известно, насколько полезно музыкальное сопровождение, чем бы вы ни занимались. Музыка способна погрузить в состояние грусти и меланхолии или, наоборот, поднять настроение, побудить к действиям. Прослушивание успокаивающей или динамичной музыки оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние человека. Не менее важны в этом смысле и запахи. Для того чтобы полностью забыть о неприятностях, рекомендуется использовать энергоресурсы, такие как прогулки на природе, контакт с животными и т.п. Используя энергоресурсы, вы «отключаетесь» от волнений сначала на время, но есть вероятность, что вы и вовсе забудете о них. Полезно прибегать к помощи приема, который условно обозначается как **«банк поглаживаний»**. Суть его заключается в том, чтобы доставить себе удовольствие и радость давно проверенным способом. Например, купить новую вещь, заняться любимым делом, пообщаться с друзьями.

«Скорая помощь» в стрессовой ситуации

1. Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох. Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия.

2. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.

3. Перед экзаменом аутотренинг:

«Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»

5. Если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и нужно как можно более и активнее включиться в какую-либо деятельность. Особенно мощный антистрессовый эффект имеет физический труд.

6. Хорошим релаксационным эффектом обладает музыка. Она способствует локальной концентрации. Локальная концентрация рефлекторно вызывает мышечное или иное расслабление.

Способы снятия нервно-психического напряжения

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.

Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины.

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.