

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ОСТРОГО СТРЕССА

Острый стресс характеризуется внезапностью влияния стрессогенных факторов. Как правило, используя термин острый стресс, исследователи также рассматривают относительную кратковременность переживания стресса, которое во многом обусловлено индивидуальными особенностями человека.

В острой стрессовой ситуации лучшим первоначальным приёмом является осознание своего стрессового состояния, мысленное взятие «паузы».

1. И не следует принимать никаких решений!
2. Сосчитайте до десяти и только потом вернитесь к ситуации.
3. Следите за своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляется постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.
4. Если это возможно, слегка смочите виски, лоб, артерии на руках холодной водой.
5. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
6. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое помещение, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение «по косточкам», как описано в пункте 5.
7. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
8. Посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите.
9. Выпейте немного воды. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях.
10. Найдите какой-нибудь мелкий предмет и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте его не менее минуты, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.

В качестве первой помощи себе этого вполне достаточно. Не повредит и прогулка, словом, любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но только придерживайтесь золотой середины.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОГИ

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучать себя к успеху, удаче, сделать её привычной. Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало». Лучше сформулировать её конкретно: «Я должен доказать теорему Пифагора».

Упражнение «Вдохновение»

Его цель профилактическое или коррекционное воздействие на личность подростка, оказавшегося в тяжелой эмоциональной ситуации. Эти упражнения направлены на нейтрализацию страхов и опасений перед каким-либо ответственным действием (экзаменом).

«Вдохновение» состоит в «репетировании» напряжённой ситуации обязательно в условиях успеха с использованием цветовых и пространственных представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

- выполнять эти упражнения необходимо утром или днём, но никогда – на ночь;
- внимание тренирующегося фокусируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые и фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветам (красный, желтый, оранжевый);
- выполнение упражнения сопровождается музыкой: вначале используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно темп убыстряется.

Упражнение «вдохновения» чрезвычайно разнообразны и зависят от «репетируемой» ситуации, но схема их проведения всегда одна и та же.

Пример упражнения на тему «Ответственный экзамен».

Состояние, подлежащее коррекции: страх, опасения неудачи, неуверенность в своих знаниях. Время «репетиции»: утро или день (но не вечер накануне экзамена).

В начале упражнения необходимо добиться мышечного и психологического расслабления, гася страх и тревогу. С того момента, как начинаются «переходы» из просторных помещений вестибюля и коридоров в более тесные (аудитории, кабинет), происходит мобилизация, сужается и концентрируется внимание.

Музыкальное сопровождение: спокойная музыка.

Предлагаемые цвета: голубой, синий.

Инструкция исполнителю:

Представьте себе просторный холл или вестибюль. Вы идёте спокойно, уверенной походкой, без тени суетливости. Вы не думаете о предстоящем экзамене, не разрешаете себе никаких вопросов или разговоров, относящихся к нему, и лишь улыбкой отвечаете на приветствия знакомых. Словом, вы «держитесь».

Затем вы переходите из вестибюля в коридор, из коридора в аудиторию, т.е. из просторных помещений в более тесные. По мере того, как вы это делаете, ваш шаг не убыстряясь, становится всё более и более четким, походка – всё более и более уверенной, осанка – прямой. Перед дверью аудитории, в которой будет проходить экзамен, вы усилием воли «вычеркиваете» все воспоминания о материале, который, как вы думаете, позабыли или недостаточно выучили. Вы не думаете в эту минуту ни о чем, что относится к предстоящему предмету, в мозгу у вас – беспорядочная толкотня мыслей. Вы, разумеется, взволнованы, и это вполне естественно. Опасно не волнение перед экзаменом, а чрезмерное волнение, вызывающее растерянность и суетливость. Некоторая взволнованность необходима – она мобилизует.

Но вот вы знакомитесь с экзаменационными заданиями. Для вас все задания равноценны, учебный материал вы знаете. И, действительно, вопросы и задания варианта КИМ, который достался вам, как раз те, которые нужны. Вы, собственно, могли бы сразу без промедлений начать вносить ответы в бланк, но не следует вести себя заносчиво – лучше привести свои мысли в порядок. И как только вы стали это делать, беспорядочный рой мыслей сменяется их плавным и ровным течением, знания, накопленные вами, всплывают в сознании в стройном порядке, и вы готовы в таком же стройном порядке их изложить...

Такое общее ощущение успеха, веры в силы и способности, совмещённое с четкой организацией режима дня, сбалансированным питанием, соблюдением простых рекомендаций по подготовке к экзаменам, помогут преодолеть стрессовую ситуацию.

Упражнение «Могло быть хуже»

Возьмите чистый лист бумаги и напишите для себя маленькое сочинение. Кратко опишите свою рабочую или личную проблему. Причем, сейчас не важно, в какой сфере вашей жизни эта проблема находится. Выберите именно актуальную для вас проблему, которая вас мучает, не даёт спать по ночам и которая, как вам кажется, не имеет решения. Затем подумайте о том, какие самые страшные и непоправимые последствия дальнейшего развития этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для Вас. Напишите для себя эти последствия. Например, что будет, если вы не сдадите какой-либо экзамен? Разве из-за этого вы можете заболеть так, что будете многие годы прикованы к постели? Или ваши близкие перестанут вас любить? Что ещё самого плохого для вас могло бы случиться? А как вы живете сейчас? Вы, оказывается, учитесь? И довольно успешно? Кроме того, вы чувствуете себя довольно хорошо? Оказывается, не все так страшно? И ещё можно жить, и бороться? И каждый раз, когда ваша проблема захлестывает вас, когда вам начинает казаться, что всё плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, как могло бы быть ещё хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на нее с оптимизмом и радостью.

Упражнение «Убежище»

Представьте себе, что у вас есть удобное и надежное убежище, в котором вы всегда можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит. Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далёкой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий Вас прочь от Земли... Мысленно представьте себе это место. Опишите, какие вещи в нем

находятся, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете в своём убежище. Возможно, вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или делаете что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз, когда вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себя в своём убежище.

Упражнение «Сканирование тела»

3 раза в день в течении 3-х минут спрашивайте себя:

- Мой лоб сморщен?
- Брови сдвинуты?
- Челюсти стиснуты?
- Губы сжаты?
- Плечи ссутулены?
- Руки напряжены?
- Мышцы ног тверды? Пальцы ног поджаты?
- Чувствую ли я дискомфорт в какой-либо части тела?

Действуйте!

Упражнения на дыхание

Стресс вызывает затруднение дыхания, которое само вызывает стресс. Замкнутый круг! Распространённые ошибки дыхания: дыхание грудью и плечами с подтянутым животом, задержка дыхания.

Упражнение «Дыхание для новичков»

1. Примите удобное положение;
2. На счет 1-2-3 вдыхайте через нос, опуская диафрагму;
3. На счет 1-2-3-4 выдыхайте, поднимая диафрагму;
4. Делайте паузу перед следующим вдохом.

Упражнение «Дыхание дзен»

1. Прилягте (ноги согнуты в коленях) закройте глаза, правую руку положите на живот, левую – на грудь;
2. Вдыхайте медленно через нос так, чтобы правая рука поднималась, а левая слегка и после правой;
3. Сделайте паузу и повторите;
4. Дышать ежедневно по 10 мин., далее – сидя, стоя, пока такое дыхание не станет естественным.

Упражнение «Дыхание в чрезвычайных ситуациях»

1. Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже;
2. Задержите дыхание на 6 секунд;
3. Выдыхайте медленно через рот;
4. Сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно;
5. Повторите процедуру 2-3 раза и займитесь делом.

Упражнение «Прогрессивная релаксация»

1. Примите удобное положение, закройте глаза;
2. Сократите мышцу, сохраняйте напряжение не более 10 с.;
3. Быстро расслабьте мышцу, сохраняйте расслабление не менее 30 с.;
4. Повторите п.2, п.3;
5. Перейдите к другим мышцам.

Последовательность расслабления мышц:

- правая кисть и рука: сжать кулак и согнуть руку;
- левая кисть и рука;
- лицо и голова: поднять брови, стиснуть челюсти, сжать губы;
- шея и плечи: наклонить голову, поднять плечи;
- спина: изогнуть спину;
- правая нога и стопа: поднять ногу с носком на себя;
- левая нога и стопа;
- живот: напрячь пресс.

Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, зевки и потягивания, ванна и душ, сотрясения тела, прикладывание горячего полотенца к лицу, сон, плавание, баня, физическая нагрузка и т.д.

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий. — Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

С помощью учителей помогите ребенку найти различные варианты тестовых заданий по учебным предметам. Сейчас существует множество различных возможностей самостоятельно тренироваться, выполняя задания в формате ЕГЭ (сборники тестовых заданий, интернет-ресурсы и т.д.). Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего выполнения экзаменационных заданий, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен или сообщите, что в

каждой экзаменационной аудитории при проведении ЕГЭ обязательно имеются настенные часы, расположенные в зоне видимости участников экзамена.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами все задания варианта контрольно-измерительного материала (КИМ), чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно читать вопросы до конца и понять смысл задания (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

! И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.