


Экзаменационный стресс и его профилактика



**педагог-психолог
И.А. Врублевская**





Стресс –это состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие.

- Кратковременный разовый стресс обладает положительным воздействием. В ответ на стимул организм вырабатывает три гормона: кортизон, адреналин, норадреналин и активирует работу клеток иммунной системы.
- Если человек систематически подвергается воздействию стрессового фактора, все его органы и системы напряженно работают. В результате организм интенсивно растрчивает силы, проходя через три стадии процесса:
- Тревоги, сопротивления, истощения (дистресс)

Стадии стресса

- Тревоги - вступает в силу в момент воздействия стрессового фактора, и длится несколько минут.
- Сопротивления - продолжительностью от нескольких часов до нескольких суток, на протяжении которых человек ищет решение проблемы или благополучный выход из ситуации.
- Дистресс - Если действие фактора продолжается, организм истощает адаптивную способность и перестает минимизировать вредное воздействия стрессора. Именно на стадии дистресса у человека возникают перегрузки, психологические расстройства, признаки соматических заболеваний.



Признаки стресса

Частые симптомы развивающегося стресса:

- Мышечное напряжение в области головы, шеи, плеч, спины.
- Повышенная тревожность.
- Раздражительность по малейшему поводу.
- Сниженная работоспособность.
- Подавленность, апатия.




Признаки стресса

- **Нарушения сна.**
- **Рассеянность, ухудшение памяти и способности к концентрации внимания, замедление темпа мыслительных процессов.**
- **Хроническая усталость, пессимизм, желание дистанцироваться от социума.**
- **Головная боль, необъяснимые боли в груди.**
- **Расстройство аппетита, нарушение пищеварительной функции**





Нередко человек приобретает навязчивую привычку, например, покусывать губы, вращать шейю, поправлять волосы. Его начинают беспокоить боли в области живота, учащенное сердцебиение, кожный зуд или другие негативные проявления.



Алгоритм действий преподавателя при выявлении признаков отклоняющего поведения студентов во время экзаменационной сессии.

Если вы замечаете, что студент:

- Склонен воспринимать любую ситуацию, связанную с учёбой, как опасную, особенно при проверке знаний в любом виде;
- Часто проверяет сделанное, исправляет написанное, и это не всегда ведёт к улучшению качества работы, при устном ответе возвращаются к сказанному и вносят поправки уточнения;
- Если при устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями экзаменатора. Обычно задают много устных вопросов, переспрашивают, проверяя правильно ли он понял преподавателя;
- Манипулируют предметами: часто грызут ручку, теребят волосы или пальцы и одежду и т.д...

ТО - студент тревожен и чрезмерно эмоционально восприимчив.

НУЖНО

Создать эмоциональный комфорт на предэкзаменационном этапе, на самом экзамене, поощрение, поддержка.



Нельзя:

Нагнетать обстановку и напоминать о серьёзности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Это только усугубит состояние студента и создаст дополнительные риски девиантного поведения.





- Если настроен грубо, озлобленно как против одноклассников, так и против экзаменатора;
- Демонстрирует страх перед широкими социальными контактами, неумение находить выход из трудных ситуаций;
- Использует агрессию для поднятия собственного имиджа (как он думает, что ему это поможет);

В таких случаях проявляется поведение агрессивного человека, то нужно:

- *В случае необходимости, остановить студента спокойно, невозмутимо;*
- *Избегать открытой вопросно – ответной борьбы, так как это может усугубить отношения и спровоцировать нежелательное для обеих сторон поведение.*



- если мы замечаем, что студент, быстр, энергичен, имеет высокий темп деятельности, импульсивен, несдержан;
- если испытывает затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляется с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости;
- Невысоко оценивает значимость учебных достижений, имеет слабую учебную мотивацию, не расстраивается из-за плохих оценок.

Значит он гиперактивен и нужно:

- Демонстрировать принцип «сделал – проверь»;
- Не пытаться изменять темп деятельности, речи студента – это бесполезное занятие;
- Во время экзамена – мягко и ненавязчиво напоминайте о необходимости самоконтроля

Когда студент во время экзамена:

- Демонстрирует низкую подвижность, лабильность психических функций, с трудом переключается с одного задания на другое;
- Долго настраивается и вникает в суть выполнения задания, а если его торопить, то темп деятельности снижается ещё больше;
- Медлителен, практически никогда не укладывается в отведённое время.

Значит студент имеет

меланхолический тип темперамента

Нужно:

- Предупреждать о лимите времени о выполнении задания;
- По мере возможности мягко и ненавязчиво помогать переключаться на следующее задание, если они по долгу задумываются над каждым;
- Не торопить, от этого темп деятельности только снижается.

Когда студент во время экзамена:

- Отличается высокой успеваемостью, высокой ответственностью, высокой организованностью, высокой исполнительностью;
- Стремится сделать задание лучше и быстрее всех;
- Чувствителен к похвале и к любой оценке своей деятельности;
- Испытывает трудности с принятием решений или совершением действий;
- Уклоняется от сложных задач как попытка избежать неудачи;
- Переносит свои высокие стандарты на других людей;
- Навязчиво размышляет о слабостях, ошибках и неудачах. Сильно стремится избегать мелких ошибок.

Значит такой студент Перфекционист

Помочь скорректировать ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным»

А как же сами?

Как повысить собственную стрессоустойчивость

- **Регулярный отдых**, баланс работа – досуг «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни.
- **Адекватный сон**, как важный фактор, редуцирующий стресс. Чтобы просыпаться отдохнувшим, необходимо спать в среднем 7-8 часов.
- **Поддержание «здорового рабочего места»**, то есть нужно делать короткие перерывы в работе например, по 5 минут каждые 2 часа, будут в работе более эффективны, чем редкие и длительные.
- **Наличие хобби** - интересы вне работы помогут снять напряжение. Желательно чтобы можно было расслабиться отдохнуть.
- **Быть «Здесь и сейчас»**, то есть забывать те проблемы, неприятности которые были с нами и не возвращаться к ним.





- Если же ненужные настроения атакуют так сильно, что своими силами их не побороть, прибегните к музыке – проверенному средству для коррекции физиологических и психологических процессов.

Например:

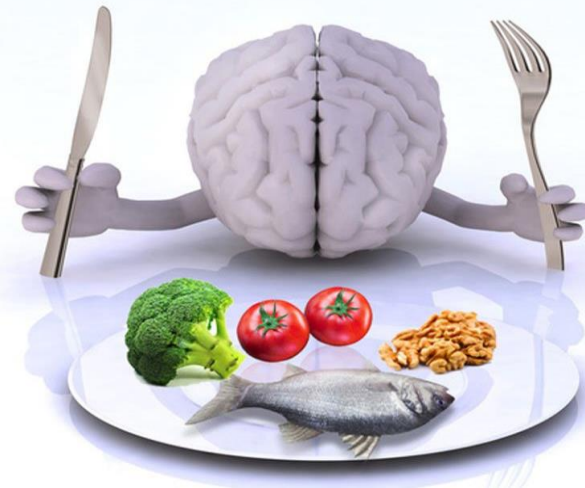
-При переутомлении включайте **«Утро» Э. Грига** или **«Полонез» М. Огинского**.

-Избавиться от меланхолии помогут **Л. Ван Бетховен** с одой **«К радости»** или **Ф.Шуберт** и его **«Аве Мария»**.

- Успокоить гнев и раздраженность, поможет **П.И. Чайковский «Сентиментальный вальс»**
- Расслабиться поможет **«Баркарола»**, а сосредоточиться **«Времена года»**.
- Для поддержания тонуса рекомендуются такие композиции, как **«Кумпарсита» Х. Родригеса**, **«Шербурские зонтики» М. Леграна** или **«Чардаш» И. Кальмана**.

Антистрессовое питание

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, но 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» именно мозг. Существуют продукты, которые улучшают его работу.



Антистрессовое питание

- Лучшему запоминанию способствует – **морковь**.
- От напряжения и усталости хорошее средство – **лук**.
- Выносливости способствуют – **орехи** (укрепляют нервы).
- **Бананы** помогут снять стресс и улучшат настроение.



Антистрессовое питание

- От нервозности вас избавит – **капуста.**
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны **черника или морская рыба.**
- Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это **мясо и рыба.**
- Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.



Антистрессовое питание

- Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: **сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.**
- **Приятного аппетита!!!**



Упражнения, направленные на снижение уровня тревожности на предэкзаменационном этапе

■ Упражнение 1. «Счёт»

Цель – снятие психического напряжения Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить своё внимание. Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.) Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение. Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.



Упражнение 2. «Перекрёстный шаг»

Цель – гармонизация работы правого и левого полушария. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. 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 крест, похожий на букву «Х», несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.



Упражнение 3. «Управление телом»

Цель – снятие мышечного напряжения так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры. Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бёдра. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз.



Упражнение 4. «Дыхание»

Цель – душевное равновесие и спокойствие/

1) Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдохнуть снова. [Повторить упражнение несколько раз до полного успокоения.] Для удлинения фазы выдоха иногда рекомендуется также складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх. 2) При вдохе вы говорите про себя слово вдох, при выдохе – выдох. Постепенно дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом. 3) Медленно выдохните, затем медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды. Вновь медленно выдохните, медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды. [Повторить шесть раз.]



Упражнение 4. «Дыхание»

4) Сядьте поудобнее, руки и ноги не скрещивайте. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Почувствуйте его ритм, глубину. Проследите тот путь, который совершают вдох и выдох в вашем организме. Почувствуйте, как воздух проходит через носоглотку, идет вниз в легкие, окружает их и возвращается снова вверх и наружу. Когда он выходит, представляйте себе, что он уносит с собой ваше напряжение, тревогу. Сосредоточьте ваше внимание на правой [левой] руке. Почувствуйте, как она «дышит». Представьте себе, что в руке есть множество мелких отверстий, через которые воздух выходит наружу.



Упражнение 4. «Дыхание»

Проследите за тем, как каждый выдох проходит через эти отверстия. Обратите внимание на ваши ощущения. Что вы чувствуете? Зафиксируйте эти ощущения в вашем сознании. Сосредоточьтесь на мышцах лба. Представьте, что Вы дышите через центр лба, поток воздуха входит туда, распространяется по всему лицу и с выдохом уходит, снимая зажатость мышц, прочищая затуманенные участки мозга. Сконцентрируйте внимание в центре груди. Со вдохом воздух входит в грудь и верхнюю часть тела, распространяется внутри и выходит, унося напряжение. Попробуйте «продышать» любые проблемные участки тела, каждую клеточку тела. Закончив, вернитесь к своему обычному дыханию, подышите так несколько минут.



Упражнение 5. «Медитация»

Цель – подавление крайних эмоциональных проявлений и снижение реактивности. 1)

Представьте, что вы находитесь на пляже, лежите на теплом песке недалеко от воды. Волны бьются о берег, и каждая следующая подбирается все ближе к вам. Наконец, волны начинают окатывать вас перед тем, как вернуться в море. По мере того, как вас омывает водой, вы чувствуете, как ваше напряжение, злость, стресс уходят. Прочувствуйте, что с каждой следующей волной вы становитесь все более расслабленной. Помните: вы можете “регулировать” силу волн в зависимости от интенсивности вашего стресса. 2) Представьте, что вы – птичье перышко, которое парит в небе высоко над землей. Вы поднимаетесь и опускаетесь, становясь все более расслабленной. Наконец, вы аккуратно приземляетесь, нежно касаясь земли. Вы лежите на ней и чувствуете себя абсолютно спокойно.



ЖИВИТЕ В ГАРМОНИИ

