Психологические приёмы помощи и профилактики стресса в период подготовки к экзаменам

Определение

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) – физиологическая реакция организма на внешнее воздействие, необходимая для адаптации к изменившимся условиям жизни (*Психологический словарь*)

В 1936 году физиолог Ганс Селье обратил внимание на то, что наш организм одинаковым образом реагирует на разные внешние воздействия: резкое изменение температуры, химическое отравление, физическая травма, эмоциональное напряжение.

3 стадии стресса

(*выделены физиологом Г. Селье*)

1. Стадия тревоги

- мобилизуются защитные силы организма

2. Стадия сопротивляемости

- организм приспосабливается к новым жизненным условиям

3. Стадия истощения

- наступает в том случае, если внешнее воздействие оказывается слишком сильным/продолжительным и превосходит адаптационные возможности организма

2 типа стресса

позитивный (эустресс)

- помогает адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни

негативный (дистресс)

- опасен тем, что подрывает защитные силы организма и может привести к тяжелым заболеваниям

Физиология сильного стресса

Автономная нервная система: борьба или бегство.

<u>4 типа телесных реакций</u> (*Д.Фонтана*):

- **Мобилизация энергии**
- **Поддержание энергии**
- **Обеспечение сосредоточения**
- **Защитные реакции**

Средства мобилизации энергии

Адреналин норадреналин	• **+** мощные стимуляторы • **-** сердечно-сосудистые, давление
Гормон щитовидной железы	• **+** ускорение обмена веществ • **-** истощение
Холестерин	• **+** повышение энергетического уровня • **-** уплотнение артерий

Системы поддержания энергии

- Снижение активности **пищеварительной системы**
- **Кожные реакции**: кровь от кожи направляется к внутренним органам, бледность, активное потоотделение, чтобы охладить мышцы
- **Вентиляционные каналы в лёгких** расширяются, что позволяет большему количеству кислорода поступать в кровь

Обеспечение сосредоточения

- В кровь поступают эндорфины, снижая чувствительность к боли
- Кортизол ослабляет аллергические реакции
- Улучшается психическая деятельность, ощущения становятся более острыми
- Уменьшается производство половых гормонов

Защитные реакции

«+» Кровеносные сосуды сужаются и кровь уплотняется.

«-» Но сердце работает с большим напряжением, повышается риск появления тромбов, возрастает нагрузка на сердце.

Когнитивные эффекты слишком сильного стресса

- *Уменьшается: концентрированность и объем внимания, скорость ответов.*
- *Ухудшается память.*
- *Увеличиваются частота ошибок, нарушения мышления.*
- *Ослабевает планирование.*

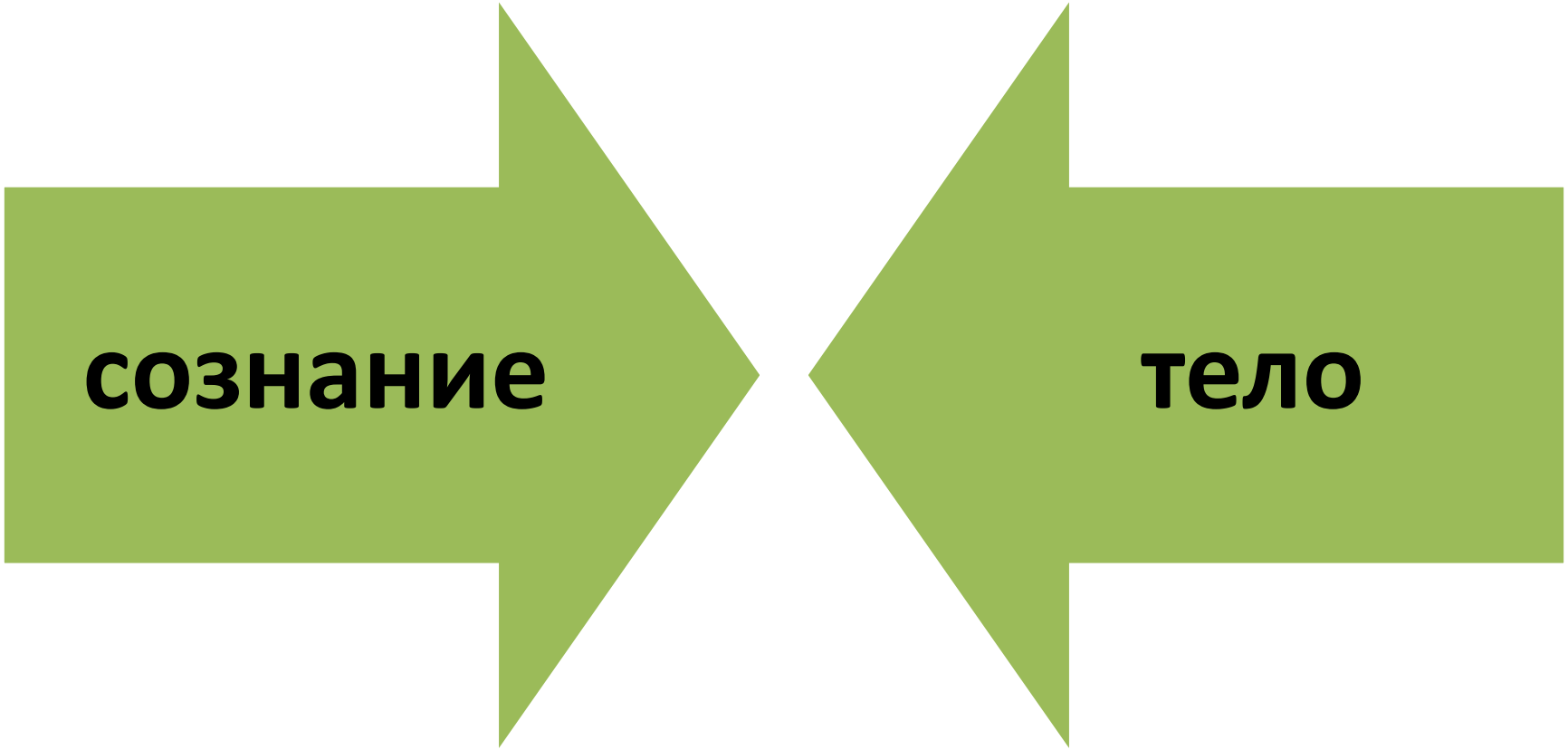
Эмоциональные эффекты слишком сильного стресса.

- *Возрастает физиологическое и психологическое напряжение.*
- *Ослабевают моральные и эмоциональные ограничения.*
- *Падает самооценка.*
- *Появляются: чувство беспомощности, болезненная мнительность.*
- *Присущие человеку тревожность, повышенная чувствительность, агрессивность возрастают.*

Поведение в состоянии слишком сильного стресса.

Ослабевает заинтересованность и энтузиазм, заброшены увлечения, нарушается сон, появляется цинизм, непредсказуемость поступков, переносится на других ответственность, может появиться злоупотребление алкоголем, наркотиками, лекарствами.

Единая система



Вода внутрь и снаружи

Стресс обезвоживает организм (так же как чай, кофе), что приводит к повышению плотности крови, недостаточному питанию кожи, расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ.

Необходимо увеличь потребление чистой воды или натуральных несладких фруктовых соков.

Водные процедуры – душ, прием ванны, - помогают расслабиться, успокоиться.

Дыхание

- Три типа дыхания: грудное, диафрагмальное, брюшное.
- Глубокое дыхание приводит организм в состояние расслабления
- Вдыхает через нос, выдыхаем через рот.
- Научить учеников обращать внимание на дыхание и регулировать его.

Режим сна

- Во сне организм восстанавливает работу различных систем.
- Достаточный сон снимает психическое напряжение.
- Лучше раньше ложиться, и раньше вставать, чем сидеть допоздна, доделывая дела.
- Мелатонин – гормон суточных ритмов. Максимальные значения концентрации мелатонина в крови человека наблюдаются между полуночью и 5 часами утра по местному солнечному времени.

Физические нагрузки

- ✓ Дофамин – «гормон счастья», вырабатывается в следствие любых физических нагрузок.
- ✓ Серотонин – «гормон хорошего настроения», вырабатывается при попадании яркого света на сетчатку глаза. Чаще отправляйте детей на прогулку в солнечные дни.
- ✓ Ходьба - щадящая нагрузка на сердце. Задействовано более 60% мышц тела.
- ✓ Любой самомассаж (лица, например, помогает сбросить негативные эмоции), растяжки.
- ✓ Активность мышц улучшает ток крови по венам. Следствие – вывод шлаков из организма, что повышает уровень жизненной энергии, такой необходимой перед экзаменами.
- ✓ Чередование умственной и физической нагрузки помогает сохранять концентрацию, восстанавливает силы, сохраняет ясность памяти.

Сбалансированное питание

В стрессе человеческое тело тратит энергию значительно быстрее, сердечно-сосудистая система крайне напряжена.

- Сократить потребление жиров, меньше сахара и соли. Сахар - одна из форм углеродов, которая обеспечивает лишь иллюзию энергии, благодаря которой за первоначальным всплеском следует немедленный спад. Симптомы неврастении являются результатом избытка сахара.
- Еда, далекая от натуральной, с повышенным содержанием крахмала, белый хлеб - все это ухудшает состояние нервной системы. Это может привести к вспышкам ярости, а затем - к депрессии. Ешьте сырые овощи и фрукты, клетчатку (хлеб с отрубями, кожица овощей и фруктов).
- Миндаль, яблочный сок – помогает улучшить память.
- Сыр, бананы, темный шоколад стимулирует выработку серотонина.
- Стресс сильно сокращает содержание в организме витамина В.

Психологический «островок покоя»

Обеспечить ребенку «островок покоя» - каждый день полчаса-час.

Подойдет что угодно – совместные с родителями настольные игры, общение на темы, отвлеченные от экзаменов, возможность побыть ребенку одному и пр., что ребенка успокаивает и/или привлекает его внимание.

Но строго без гаджетов, ТВ.

Психологическая поддержка

Оказывать психологическую поддержку:

- *опираться на сильные стороны личности ребенка, говорить с ним об успехах, которые у него в жизни были, вспоминать позитивные моменты, когда ребенок был доволен собой;*
- *сравнивать ребенка только с самим собой – «Помнишь, как ты писал контрольные в прошлом году и как сейчас», например.*

Выражение эмоций

Большое значение для учащегося имеет возможность проговорить свои страхи, опасения, неуверенность и пр. эмоции.

Когда педагог или родитель признают такие эмоции у ребенка перед экзаменами, разговаривают с ним об ожиданиях, о праве на ошибку, о перфекционизме, плюсах и минусах этого явления в жизни, - всё это приносит ученику облегчение, снимает лишнее напряжение, позволяет почувствовать себя увереннее.

Тревожность родителей и педагогов

Часто родители испытывают огромнейшее напряжение, которое не могут контролировать и «выливают» его на ребенка. Педагоги так же бывают нагнетают эмоции, которые негативным образом сказываются на состоянии ребенка.

Важно: не драматизировать предстоящие экзамены.

Уметь поместить события во временнОй контекст. «Как я буду думать об этом через год? А через 5 лет?» Взрослым так же необходимы навыки саморегуляции, как и учащимся.

Навыки саморегуляции, полученные учениками в ситуации подготовки и сдачи экзаменов, пригодятся не только в образовательной организации, но и во внешкольной жизни, и во взрослом возрасте.

Литература

1. Камаровская Елена. «Помогите, у ребенка стресс!». – СПб: изд-во Питер, 2014.
2. Левис Шелдон, Левис Шейла. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996.
3. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом. Простые рецепты или дорога в детство. – Воронеж: изд-во МОДЭК, 2000.
4. Скорая помощь при остром стрессе (Бойко Ю.П., Петрушин В.И.), ж. Классный руководитель, 2004, № 4.
5. Фонтана, Дэвид. Как справиться со стрессом : [Пер. с англ.] / Дэвид Фонтана. - М. : Педагогика-пресс, 1995.