

Рекомендации для учащихся 9 – 11 классов (в рамках подготовки к экзаменам)

«Экзамен – стресс . Практические рекомендации психолога»

Основными признаками стрессового напряжения являются:

- Невозможность сосредоточиться
- Частые ошибки в работе
- Ухудшение памяти
- Чувство постоянной усталости
- Текучесть мыслей
- Повышенная возбудимость
- Утрата чувства юмора
- Нередко головные боли (боли в области спины, области желудка).

РЕЛАКСАЦИЯ – метод, овладеть, которым довольно легко, но при обязательном условии достаточной мотивации, так как для освоения все же необходимы определенное упорство и терпение. Иными словами, человек должен четко представлять себе, для чего именно он намерен освоить техники релаксации. Между тем, им необходимо осваивать заранее, чтобы в критический момент противостоять раздражению и психической усталости.



Экстренная помощь при стрессе.

- Противострессовое дыхание. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
- Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела, помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние.
- Вполне естественно, вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. Для этих случаев можно изменить «язык лица и тела», путем расслабления мышц и глубокого дыхания.
- 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 этом. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое место, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.
- Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение одну – две минуты, после чего очень медленно поднимите голову (так, чтобы не закружилась).
- Займитесь какой-нибудь деятельностью: начинайте стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода, помогая отвлечься от внутреннего напряжения.

Практикум
Быстрая релаксация

- Сядьте в кресло и расслабьтесь, используя методику образной визуализации.
- Заварите себе чаю. Растяните чаепитие как минимум минут на 10 и старайтесь в этот отрезок времени не о чем серьезном не думать.
- Включите магнитофон, послушайте свою любимую музыку. Постарайтесь полностью погрузиться в нее, отключившись от тягостных мыслей.
- Если ваши близкие дома, попейте чаю или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь постороннем. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости – это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет время и спадет напряжение.
- Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней.
- В ванне можно проделать успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.
- Погуляйте на свежем воздухе.

«Разговор с собой»

Я могу сохранять спокойствие.
Я могу глубоко вздохнуть и успокоиться.
То, что говорят обо мне окружающие, не имеет значения.
Я могу свой разум заставить контролировать мои слова и действия.
Я хорошо отношусь к себе.
Я могу расслабиться.
Я могу избегать неприятностей.
Я не обязан быть совершенством.
Нет ничего страшного в том, чтобы чувствовать себя не уверенно.
Нет ничего страшного в том, чтобы иногда смущаться.
Нет ничего страшного в том, чтобы не знать ответов на вопросы.
Я не могу заставить, кого бы то ни было сделать что-нибудь.
Я могу принимать критику.
Никто не говорит, что я должен быть совершенством.
Я не должен верить всем критическим высказываниям в свой адрес.
Если кто-то злится, это не значит, что я тоже должен злиться.
Если кому-то захочется драться, это не значит, что я должен драться.
Я могу избегать драк.
Я не обязан вступать в споры.
Я принимаю себя таким, какой я есть.
Я люблю себя.
Нет ничего страшного в том, чтобы допускать ошибки. Не зря на тупом конце карандаша люди придумали резинку.
Я могу разозлиться. Может быть я испуган.
Я могу разозлиться. Может быть, я чувствую себя обиженным.
Я могу разозлиться. Может быть я смущен и растерян.
Я такой, какой я есть и со мной все в порядке.

О профилактике стресса

Образ жизни – вот основной фактор, значимый для профилактики стрессового напряжения. Важнейшим составляющим при этом являются взаимоотношения с окружающими, распорядок трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество сна и отдыха.

- Необходимо всегда допускать возможность приходящего стресса в периоды напряженной деятельности и воспринимать его спокойно.
- Иметь наработанные методики временного отстранения от травмирующей ситуации и эффективного расслабления даже в сложных обстоятельствах.
- Очень важны отношения окружающими, взаимное уважение, спокойствие, уравновешенность.
- Работа должна обязательно приносить не только материальный достаток, но и моральное удовлетворение.
- Распределять любые нагрузки следует таким образом, чтобы напряженные периоды уравновешивались периодами относительного спокойствия.
- Стремиться нейтрализовать негативные переживания положительными эмоциями.
- Поддерживать хорошую физическую форму, хорошо питаться, не употреблять табак и алкоголь вообще, либо как можно меньше.
- Находить удовольствие в повседневных делах.

Антистрессовое дыхание

- Примите удобную позу, располагающую к отдыху (сидя или полулежа).
- Расположите ладони параллельно друг другу на небольшом расстоянии, примерно около сантиметра.
- Наблюдайте за тем, как ощущения в ладонях изменяются вместе с дыханием (обычно они меняются при вдохе, в одну сторону, а при выдохе – в противоположную).
- Дышите животом, глубоко и медленно, мысленно направляя дыхание в кисти рук.
- Убедитесь, что тепло в ладонях и пальцах растет.
- Продолжайте дышать таким образом не менее 5 минут.
- Добейтесь устойчивого и интенсивного ощущения тепла.

