

Скорая помощь при остром стрессе

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.
2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
5. Переведите нервное напряжение в мускульное - пробегитесь и помашите руками.
6. Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипайте руки, ноги, тело, разотрите шею.
7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.
9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.
10. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.
11. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

Если Вам или Вашему близкому нужна помощь и поддержка, Вы можете обратиться к нам в Центр психолого-медико-социального сопровождения.

В нашем Центре вам окажут поддержку специалисты:

- педагог-психолог
- социальный педагог
- учитель-логопед
- учитель-дефектолог
- врач-психиатр

Центр работает с 8:30 до 16:30

Наш адрес:
Архангельская область,
г. Коряжма, ул. Гоголя, 22 (2 этаж).

Телефон: 5-61-31
8-902-285-34-58



*МОУ «СОШ №2»
структурное подразделение
«Центр психолого-медико-
социального
сопровождения»*

Экзаменационный стресс... Как с ним справиться



**Человек
лишь тогда чего-то добивается,
когда он верит в свои силы.**
Л.Фейербах

КОРЯЖМА
2019

Главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания.

Как научиться контролировать свои эмоции в экзаменационный период?

Совет №1. Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения. Это учащенное дыхание, легкий озноб или так называемая «медвежья болезнь».

Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на раз-два-три – вдох, на раз-два-три – выдох. Физический комфорт способствует тому, что состояние паники сменится всего-навсего легким волнением.

Совет №2. Некоторые учащиеся перед экзаменом проявляют свое чувство страха несколько утрированно: «Ой, как я боюсь, как мне плохо! Я точно провалюсь, потому что ничего не знаю!». Тем самым они провоцируют возникновение тех же эмоций у окружающих, ведь «бояться» вместе гораздо легче. Другое дело, что на некоторых людей «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше переживать в одиночку: отойти в сторонку, побродить по коридору, посмотреть в окно.

Накануне экзамена следует подумать над тем, нужна ли вам «группа поддержки» в лице родителей или друзей, или комфортнее справляться с переживаниями самостоятельно.

Совет №3. Смешные и на первый взгляд нелепые «приметы» также способны помочь справиться с волнением. Поэтому полезно вспомнить все, что ассоциируется у вас с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своих собственных «ритуалов», которые станут сопровождать вас на протяжении всех последующих испытаний. Ведь на выпускных экзаменах все не кончается, а, возможно, только начинается.

Подготовил педагог-психолог И.В. Чухломина

Правила, следуя которым, вы преодолеете стресс:

Правило №1. Необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом — это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

Правило №2. Стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню!». Есть замечательная русская поговорка: «Не думай о беде, чтоб не накликасть».

Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворил, думать надо о хорошем результате.

Правило №3. Существует **психологическую технику «Созидающая визуализация»**. Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

а) представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если вы представляете себе, что вы отвечаете на экзамене четко и уверенно; ваша речь звучит гладко, без запинки; слова находят легко, а мысли появляются быстро;

б) вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится ваш ответ;

в) вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, зал), меняете расположение столов и места вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели). Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в колледж.

Несколько общих советов, как справиться с экзаменационным стрессом:

1. Организуйте свои занятия. Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки.

2. Правильно питайтесь. Подкармливайте свои мозги здоровой пищей!

3. Соблюдайте режим дня. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время.

4. Займитесь полезным делом. Можно заняться спортом, танцами рисованием или, скажем, кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе.

5. Хвалите себя.

6. Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.

7. Расслабьтесь. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

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

9. Поверьте в себя! Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется.

10. Смотрите на все в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

