

„АНТИСТРЕСС“



Программа
для преодоления
психологических
барьеров
перед экзаменами
для учащихся 9 - х и 11 – х классов

Цель и задачи



Цель:

- познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации (на экзамене).

Задачи:

- Снизить уровень эмоциональной напряженности учащихся;
- Расширить представление о средствах профилактики и преодоления стресса;
- Развить навыки самоконтроля с опорой на внешние и внутренние ресурсы учащихся;
- Обучить способам психической саморегуляции;
- Содействовать активизации личностных ресурсных состояний.



Обсуждение темы

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает.

Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют простые психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся



Что происходит с учеником во время экзаменационного периода?

- сниженная концентрация;
- ухудшение памяти;
- замедленная реакция на вопросы преподавателя и, как следствие, мгновенные, непродуманные ответы или отказ от ответа;
- повышенная мнительность;
- депрессия, ощущение беспомощности;
- снижение самооценки;
- проблемы с речью, несвязное изложение мыслей;
- снижение заинтересованности и мотивации;

Многозадачность



Во время подготовки к экзаменам старайтесь не делать несколько дел одновременно. Например, читать учебник и отвлекаться на сообщения в телефоне, при этом есть и смотреть телевизор.

Мозг, в такой ситуации, не может выделить главный вид деятельности и равномерно распределяет ресурс на всё. **Так вы ничего не запомните.**

В день экзамена:

1. Обязательно позавтракайте!

Иначе в состоянии стресса может произойти резкое снижение уровня сахара в крови и возникнуть сопутствующие ему симптомы — дрожь, потливость, слабость, головокружение, головная боль, тошнота.

Но ни в коем случае не переешьте!

Лучше съесть что-нибудь легкое: йогурт, творог, яичницу, молочную кашу, мюсли, бутерброд с сыром или с медом и выпить чай с лимоном и сахаром. Не стоит "взбадривать" себя



В день экзамена:



2. Послушайте „правильную“ музыку

Пятая симфония Чайковского, все оркестровые произведения Александра Скрябина.

Музыка Баха, кстати, весьма эффективна, если предстоит напряженная интеллектуальная работа.

На „боевой“ лад настраивают так же композиции Брайана Адамса, Тины Тернер, Бон Джови и Риккардо Фольи.

В день экзамена:

3. Перед выходом из дома нанесите на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами.

Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат.





Притча

Как-то раз к Учителю подошел ученик и пожаловался на свою тяжелую жизнь: “Учитель, я так устал, у меня такая невыносимая жизнь, столько трудностей и проблем. Я все время плыву против течения, у меня больше не осталось сил бороться. Посоветуйте, что мне делать?”

Учитель внимательно посмотрел на своего ученика и, вместо ответа, молча, поставил на огонь три одинаковых сосуда с водой.

В один из них он **положил морковь, в другой - яйцо, а в третий насыпал зерна кофе.**

Спустя некоторое время он вынул из воды морковь, яйцо и перелил в чашку кофе. “Что изменилось в результате моих действий?” - спросил он ученика. “Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде”, - ответил ученик. “В целом верно, но это лишь поверхностный взгляд на вещи”, - сказал Учитель

- Посмотри внимательно, твердая морковь, сварившись в кипятке, стала мягкой и податливой. А хрупкое и жидкое яйцо наоборот стало твердым. Внешне они практически не изменились, **у них изменилась внутренняя структура под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств**, в данном случае кипятка.

То же самое происходит и с людьми, сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми там, где нежные и хрупкие лишь затвердеют и окрепнут.

- А как же кофе? - спросил ученик.

- О! Здесь произошли самые интересные изменения! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде, при этом изменили ее - превратили простой кипяток в великолепный ароматный напиток.

Существует особый тип людей, которые не меняются в силу обстоятельств. Они могут изменить сами обстоятельства и превратить их в нечто новое, при этом извлекая пользу и знания из ситуации.



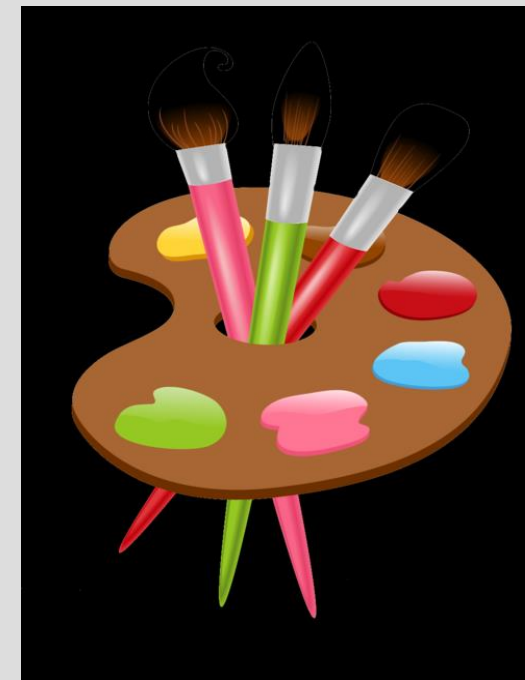


Психологический стресс

Если говорить о психологическом стрессе, а не о реальных физических угрозах, то он является реакцией не на конкретный факт, а лишь на то значение, которое ему приписывает личность. Потому, иногда достаточно изменить свое отношение к ситуации, чтобы изменить и свою негативную реакцию на неё.

Арттерапия

Попробуйте нарисовать свои переживания красками на листе бумаги, если они негативные, то можно смять, порвать и выбросить рисунок.



Аутотренинг

Про себя можно проговаривать установки:

- „Я спокоен и уверен в себе“
- „Я все знаю“
- „Я ГОТОВ“



Упражнения на релаксацию

1. «Мышечная релаксация». Наиболее простой способ — расслабление рук. Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол и закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках. Ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

2. Дыхательная релаксация

На вдохе про себя говорите „Я“,
на выдохе - „Расслабляюсь“

Таким образом вы отвлекаетесь от тревожных переживаний и избавляйтесь от психосоматических проявлений стресса.



Тренировка уверенности

Научитесь прогонять от себя мысли о провале.

Лучше смоделируйте в своем воображении положительный исход, когда вы счастливый узнаете о хорошем результате за экзамене.



Перекрестная координация



Физические упражнения, направленные на пересечение средней линии тела – помогают достичь пика работоспособности головного мозга.

Это все возможные скрутки, наклоны и выпады.

Вы точно заставите мозг правильно работать, если утром перед экзаменом сделаете элементарные зарядку

Кинезиология

X

Просто смотрите в центр перекрёста некоторое время. Мозг получает команду работать правильно.

Повышается концентрация внимания, улучшается память.

Подведем итог

Все методы избавления от стресса действуют.

Вам выбирать, что использовать.

Главное, не превратиться в вареную морковь!



Используемая литература

- Акимова Г.Е. Как помочь своему ребёнку? Екатеринбург, 2003.
- Гаулстон Т., Голдсберг Ф. Психологические ловушки. С-Пб, 1997.
- Иванова Н. Л., Луканина М. Ф., Однорасова Е. Ю. Стресс и тревога: профилактика, диагностика, коррекция. Сборник методических рекомендаций для специалистов социальных учреждений. Ярославль 2005
- Каменюкин А., Ковпак Д. Антистресс – тренинг. С-Пб, 2000.
- Куликов Л. Мозаика радости. СПб, 1997.
- Кэджусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб, 2000.
- Леонова А., Кузнецова А. Психопрофилактика стрессов. М, 1993.
- Микляева А.В., Румянцева Т.В.. Школьная тревожность: Диагностика, профилактика, коррекция. Санкт-Петербург 2006
- Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьников. Практическое пособие М., 2008
- Психология, словарь. М., 1991.
- Ролло Мэй Проблема тревоги. М., 2001.
- Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. М., 1999.

Хардди М. Как превратить стресс из врага в союзника. М. 1005

Спасибо за внимание и
удачи на экзаменах!

