

## **Как преодолеть стресс накануне олимпиад, экзаменов, конкурсов**

Ильченко Ж.Ф.,

методист высшей категории

управления мониторинга качества образования

Национального института образования

Накануне олимпиады, экзаменов, ЦТ учащиеся всегда испытывают волнение, которое является защитной реакцией организма на стрессовую ситуацию. Тревога активизируется при восприятии стимулов, расцениваемых учеником как опасные для самооценки, самоуважения. Главный фактор, провоцирующий развитие стресса, это отрицательные переживания. Степень выраженности тревожных состояний может быть различной и зависит от многих факторов, в первую очередь, от индивидуальных и личностных особенностей ребенка, социальной ситуации развития, влияния прошлого опыта и др. В одних случаях тревога может активизировать деятельность ученика, в других – дезорганизовывать.

Адекватный уровень тревожности необходим для активизации деятельности человека. Стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживает человека в нужной форме. В то же время очень сильное волнение может оказывать отрицательное влияние на психику, блокировать интеллектуальную деятельность, ухудшать память, вызывать негативные переживания. При этом учащиеся становятся чрезмерно самокритичными, предъявляют к себе очень высокие требования, что еще более усугубляет напряженную ситуацию.

При стрессе, как правило, проявляются следующие признаки: сильное беспокойство, учащенное сердцебиение, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, неспособность расслабиться и пр. Ученик чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой. Одно из неприятных последствий стресса – нарушение гармоничной работы полушарий мозга. В спокойном состоянии оба

полушария работают согласованно. Левое полушарие отвечает за анализ, логику. Правое полушарие – за эмоции, образы. У школьников с доминирующим правым полушарием при стрессе «пропадают» логика, способность решать задачи, выводить формулы. У учащихся с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью. Не случайно от учеников можно услышать: «ничего не помню, все забыл» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в головном мозге. Возникают вопросы:

- Как справиться со стрессовой ситуацией, мобилизовать себя?
- Что необходимо предпринять, чтобы снизить сильное волнение в течение короткого времени накануне олимпиады, экзамена, конкурса?

Известно, что ***эмоциональное состояние тесно связано с физиологическим состоянием.*** Поэтому прежде всего необходимо обратить внимание на *физиологические проявления своего стрессового состояния.* Как правило, это – учащенное сердцебиение, тремор, легкий озноб, напряжение в определенных мышцах тела (лица, плеч...). Нормализация физиологического состояния приводит к гармонизации нервной системы. В острой стрессовой ситуации лучшим первоначальным приемом снятия напряжения является *регуляция дыхания*, которая может снизить эмоциональное напряжение в короткое время. Стресс вызывает учащенное сердцебиение, что в свою очередь провоцирует напряжение. Получается замкнутый круг, который необходимо разорвать. При приступах паники попробуйте медленнее дышать. Пытайтесь дышать так, чтобы грудная клетка оставалась неподвижной. В чрезвычайных ситуациях следует дышать так: медленный вдох через нос, не делая глубоких вдохов, и еще более медленный выдох и задержка дыхания после каждого выдоха. Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока не наступят признаки снижения тревоги.

Обратите внимание на состояние мышц в области плеч и лица. В острой стрессовой ситуации они особенно напряжены. Эффективным

способом снятия стресса в течение короткого времени является расслабление напряженных мышц плеч и лица. Можно поднять плечи, сбросить весь «груз» вниз и постараться расслабиться.

Для расслабления мышц лица зажмурьте глаза, как будто бы туда попал шампунь, и расслабьтесь. Постарайтесь как можно выше поднять брови, а потом расслабьтесь.

Для снятия напряжения можно сжать кисти рук в кулаки настолько сильно, насколько это возможно, затем расслабить руки. Упражнения, основанные на чередовании напряжения и расслабления, снимают сильное напряжение в течение короткого времени.

Накануне олимпиады, экзаменов на некоторых учащихся «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше отойти в сторону, походить по коридору, посмотреть в окно, на небо, рассмотреть предметы вокруг.

В день проведения олимпиады, экзамена нежелательно принимать лекарственные средства. Некоторые успокоительные препараты могут негативно сказаться на психологическом состоянии школьника, затормозить состояние нервной системы. Реакции от применения одного и того же препарата у каждого человека абсолютно разные, поэтому не стоит рисковать.

Известно, что во время стресса возникает сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. В антистрессовых целях следует до начала олимпиады, экзамена выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Желательно пить просто чистую воду или зеленый чай, а не сладкую газированную воду, черный чай, кофе, которые ускоряют

обезвоживание организма. Эти советы помогут нейтрализовать сильное волнение накануне проведения экзаменационных испытаний.

Каждый человек использует свои способы преодоления стресса, выработанные в процессе жизни. Они могут быть как конструктивными, так и деструктивными. Некоторые рекомендации могут в дальнейшем помочь конструктивному решению стрессовых ситуаций.

➤ **Не позволяйте негативному мышлению завладеть вашим сознанием**, не допускайте сомнения. Сомнение легко превращается в самовнушение неудачи. Очень часто человек ставит себе цели с оговорками, например: «Хочу добиться, но... наверное, ничего не выйдет». Потом добавляет: «Постараюсь, попробую, сделаю, что смогу, приложу максимум усилий». Этими *оговорками человек закладывает неуверенность и тем самым бессознательно внушает себе неудачу*. Если вы будете внушать себе, что погружаетесь в транс, и одновременно ворчать, что погружены в жизненную трясину, из которой не выбраться, то результат будет отрицательным. Необходимо помнить, что каждое ваше самовнушение – истина.

➤ **Высказывайтесь положительно**. Помешать вам могут отрицательные высказывания. Человек хочет, допустим, от чего-то избавиться, произносит «не», а затем именно то, от чего собирается освободиться. Подсознание запоминает «не», и чаще всего человек не достигает желаемого результата. Положительные мысли нужно культивировать, нужно приучить к ним свой мозг.

➤ Известно, что **информация, высказанная многократно, накапливается в подсознании**. Это ее свойство активно применяется в современных коммуникативных технологиях – продажах, рекламе, политическом пиаре. Практически вся рекламная продукция рассчитана на многократное употребление, и это окупается. Действуйте по законам рынка. В процессе самовнушения желательно повторять каждое предложение минимум 3–4 раза.

➤ **Избегайте явного принуждения.** Не следует провоцировать и разжигать всякого рода внутренние конфликты, которые не приносят успеха. Постарайтесь уговорить себя.

➤ **Используйте настоящее время.** Старайтесь избегать прошедшего и будущего времени – решение проблемы может отдалиться на неопределенный срок.

➤ **Опирайтесь на свои сильные стороны и не сравнивайте себя с другими.** Всегда найдется человек, который будет превосходить вас.

➤ **Используйте метод создания мысленных образов.** Моделируйте в воображении те изменения в жизни, которых вы хотите достичь в реальности. Мысленный образ, который закладывается в подсознании, должен быть очень четким и ярким – тогда подсознание сможет дать команду.

➤ **Переключайте свои мысли на другой предмет.** Когда вы постоянно думаете о чем-то негативном, вы отдаете объекту мыслей свою энергию. Если вы много думаете о нем, то это может привести к самой настоящей психической травме. Поэтому очень важно уметь отвлекаться и переключать свои мысли. Можете оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Забота и внимание к окружающим заставят вас переключиться и придадут дополнительные силы.

➤ Помните, что очень **многое зависит от вашего отношения к проблеме**, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарование, не страх, не несбывшиеся мечты, а то, как вы ко всему этому относитесь. Не рассматривайте контрольные испытания как что-то катастрофическое. Это в полной мере не решает вашу судьбу. Необходимо понимание того, что многое зависит лично от вас. Рассматривайте эти ситуации как способы лучше познать самого себя и постарайтесь изменить что-то в себе. Помните, что как бы ни сложилась ситуация – это всегда ваша личная победа над самим собой и ваш шанс. Даже самая неудачная ситуация

дает в дальнейшем большой толчок к личностному росту и переоценке ценностей.

#### Литература

1. Антипов, А.А. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / А.А. Антипов. – М: Владос, 2002.
2. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Едокимов. – СПб.: Дом «Сентябрь», 2001.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Мозырь: РИФ «Белый ветер», 1998.
4. Шмигель, Н.Е. Саморегуляция – искусство управления собой / Н.Е. Шмигель // РИТМ Психология для всех. – 2011. – № 11. – С. 10–12.