«Университетские субботы»

Как побороть экзаменационный стресс?

Петунова Светлана Александровна

канд. психол. наук, доцент кафедры социальной и клинической психологии

1. Что такое стресс?
2. Стоит ли его бояться?
3. А можно ли преодолеть экзаменационный стресс без чрезмерного напряжения, страхов и слез?
4. Как противостоять стрессу? Можно ли им управлять?

Стресс – это состояние психического напряжения, которое испытывает человек при столкновении с психическими и физическими факторами, воспринимаемыми им как угрожающие

Не все угрозы - стресс

Нет Контроля

Нарушает адаптацию

Стрессор, стресс-фактор

Физические

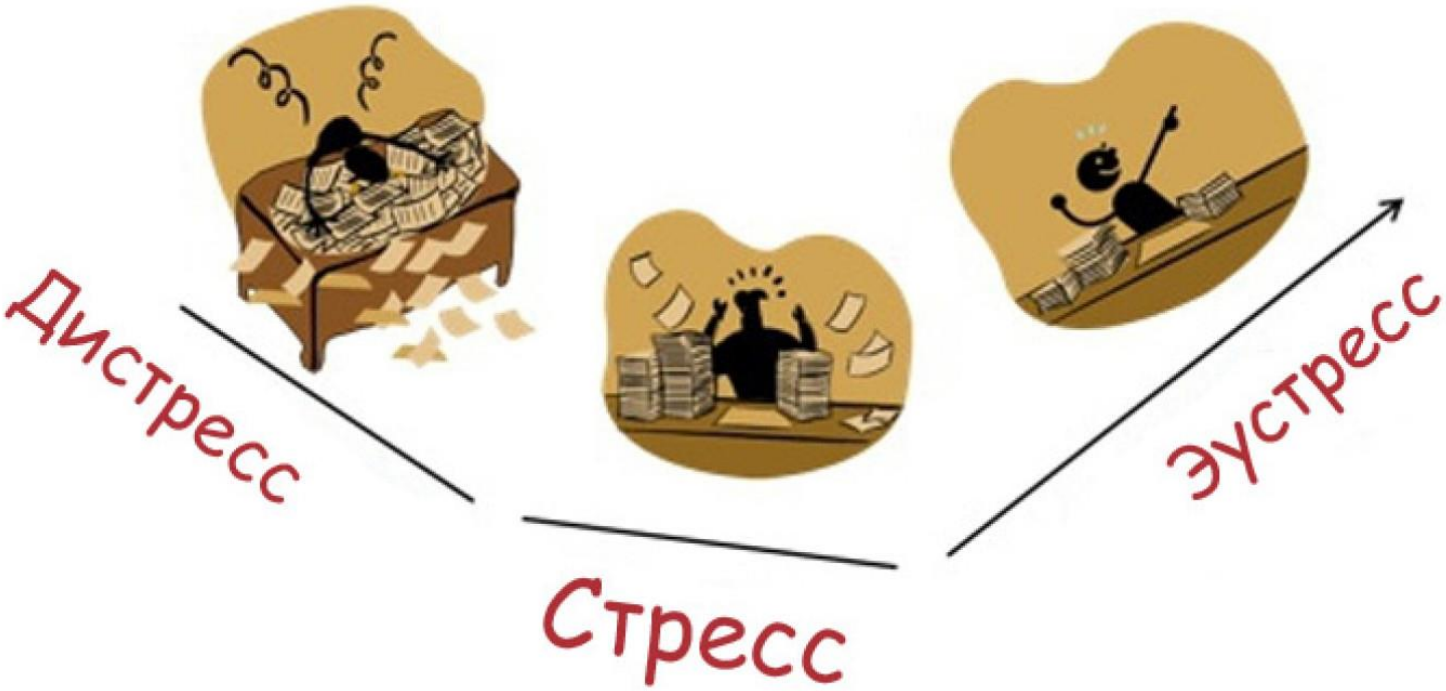
Психологические

Откуда берется экзаменационный стресс?

1. Интенсивная умственная деятельность
2. Мышечная депривация
3. Нарушение режима сна и отдыха
4. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания!!!

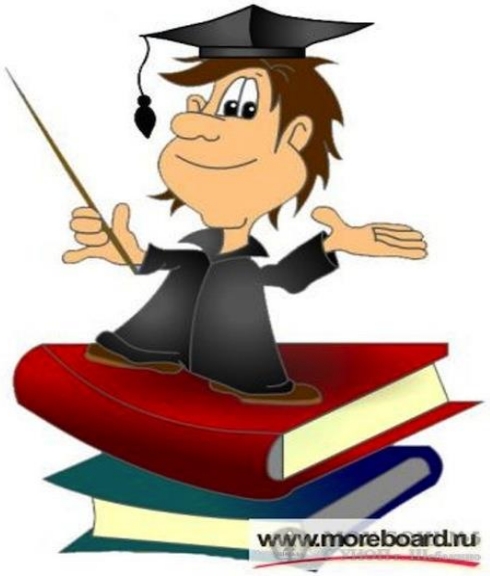
Существует два вида стресса: <u>эустресс</u> и <u>дистресс</u>

.



Эустресс мобилизует, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций.

В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая нас в нужной форме.



Факторы, способствующие переходу первичного стресса в дистрес

1. Чрезмерно сильное воздействие стрессора, превышающее адаптационные возможности организма
2. Большая продолжительность стрессового воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса
3. Недостаток информации
4. Негативный прогноз ситуации
   Чувство беспомощности перед возникшей проблемой

Факторы, способствующие переходу стресса в эустресс

1. Доминирование положительных эмоций
2. Наличие положительного опыта
3. Поддержка социального окружения
4. Наличие ресурсов

Уровень психологического стресса

<u>стресогенность + оценка ситуации</u>

состояние + уверенность в себе

Компоненты управления стрессом

Управление стрессогенностью ситуации

Управление своими психическими состояниями

Восстановление в случае чрезмерного стрессирования

Развитие необходимых психических качеств, в первую очередь, такого, как **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**

Оценка события

Необходимо оценить любое событие с позиции:

1. Оценка с позиции фактов, недопускающая эмоций
2. Оценка с негативной позиции
3. Оценка с позитивной точки зрения
4. Оценка «отрицание-отрицание» (А мог бы и умереть)
5. С позиции решения проблемы
6. С позиции ресурсности

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ

Как снизить тревогу? Шаг 1

Упражнение «Я сейчас»

1. «Что я сейчас слышу?»
2.«Что я сейчас вижу?»
3.«Что я сейчас чувствую?» Понюхать цветы, пряности (при этом идентифицируя запахи).
4.«Что я сейчас осязаю?». Потрогать 5 материалов разных на ощупь. Например, стекло, ковёр, кожа, ламинат, пластмасса.
5.Найти на теле что-то, что принадлежит только мне, например, шрам, родинка, один палец короче другого, что-то ещё. Осознать, что я - это Я. Потрогать, почувствовать.
6.Вспомнить, взяв минуту, что я делал вчера в это время. Что планировал делать через три часа.
7.«О чём я сейчас думаю?» и назовите 2-3 мысли.

Упражнение «Согрей тревогу дыханием»

•Расслабь руки
•Сделай глубокий вдох и согни 1 палец
•Сделай глубокий выдох и согни второй палец
•И т.д. все 10 пальцев, пока не почувствуешь тепло в теле

Как снизить тревогу? Шаг 2 и 3

- Если тревога сохраняется, дай ей «пожить тревоге в теле»: например, если вас трясет – можно сознательно усилить переживание и потрястись сильнее, попрыгать. Необходимо дать возможность сдержанному возбуждению выйти наружу.
- Вернуть контроль!!! Составить план на ближайший час или два, и выполнить его. Включить действия, направленные на заботу о себе – приготовить завтрак, собрать вещи, разобрать стол, погладить кота… Или метод 15 предметов: переложить последовательно на столе (в сумочке 15 предметов). Смысл – придать своему возбуждению вектор реализации, организовав деятельность. Вернув контроль в свои руки!
- Ответить на вопросы: что я могу контролировать на (до) экзамене, а что я контролировать не могу? Выучить материла – да, предугадать вопросы на экзамене – нет, выспаться перед экзаменом – да, заболеть – нет, знать все ответы на все вопросы - нет

Как снизить тревогу? Шаг 4

- **Заглянуть в мешок тревоге! Вернуться к ситуации, которая у вас вызвала тревогу и ответить на вопросы:**

1. Что именно вызывает у меня тревогу? Какие есть доводы, что произойдет самое ужасное?
2. Если мои самые ужасные представления сбудутся, как это произойдет? Максимально в деталях описать, можно даже утрировать.
3. Что хорошего может быть в том, если случиться самое худшее?
4. Какой самый оптимистичный сценарий? Именно здесь вы переламываете ситуацию в свою сторону. Распишите в подробностях выгоды при подобном раскладе.
5. Какой прогноз самый реалистичный?
6. Какая потребность стоит за моей тревогой? Если вы ответите ответ на этот вопрос, вас можно поздравить, вы прошли весь путь не зря.

- ✓ Напишите: «Я боюсь, что родителя меня перестанут любить, если я не сдам экзамен». Замените слово «боюсь» на «хочу» - «Я хочу, чтобы родители перестали меня любить». Возможно за этим стоит потребность, чтобы родители перестали меня так сильно контролировать, принуждали делать выбор только удобный для них. Или потребность получить поддержку настоящую от родителей.
- ✓ Я боюсь провалить экзамен – Я хочу провалить экзамен – потребность ослабить требования к себе, получить возможность совершать ошибку, быть не идеальным
- ✓ «Какие три конкретных действия я могу совершить, чтобы удовлетворить выявленную потребность» - Мама, а давай просто сходим погулять, - А давай устроим день непослушания …

Что делает меня счастливым?

Внешние источники	Внутренние источники
Праздники	Дело или увлечение
Подарки	Планы и цели
Книги, музыка, фильмы	Бескорыстные поступки, помощь другим
Животные, природа	Чувства к другим людям
Успехи	Благодарность за то, что ты уже имеешь в жизни

★ Круг силы ★

@psy_hi_ka

- Расставьте приоритеты заданий в соответствии с их важностью и срочностью
- **У каждого человека есть свой “энергетический максимум” – время, в течение которого все получается и буквально горит в руках.**
- Закончите одно задание, прежде чем приняться за другое. Установите приоритет каждого задания и прекратите откладывать дела на завтра.
- **Научитесь говорить “нет” даже самым обаятельным и близким людям. Из всех способов распределения времени умение говорить “нет” – самый лучший.**
- Контролируйте процесс.

- Процесс управления временем аналогичен процессу управления организацией. Основной закон времени как стратегического ресурса включает следующие компоненты:

ВРЕМЯ РАБОТЫ = ЦЕЛЬ x (СПОСОБ РАБОТЫ + ЭНЕРГИЯ) – ПОМЕХИ

- Цели работы, должны быть конкретными, описаны как четкий результат; измеримыми с помощью конкретных индикаторов; привлекательными, реалистичными и четко определены во времени.
- Способ работы должен включать структуру и состав конкретных действий, включая внешние и внутренние компоненты.
- Энергия, затраченная на деятельность включает любые затраты объективного и субъективного характера, позволяющие эффективно реализовывать способ работы.
- Помехи могут быть внешними и внутренними.

Ритуалы настройки

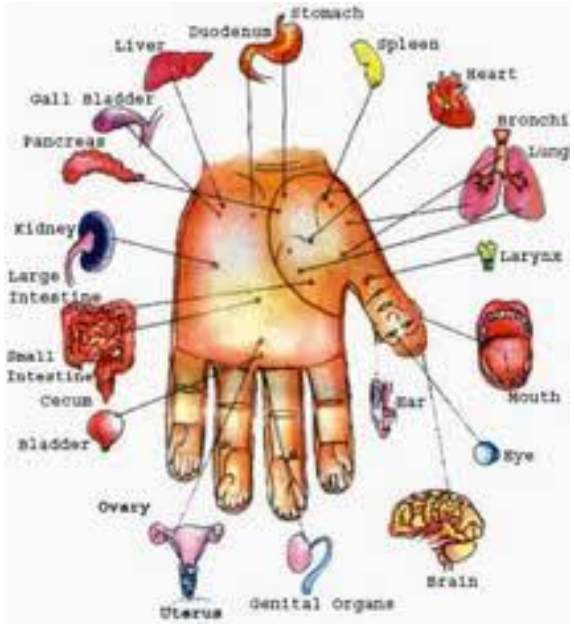
- Смешные и на первый взгляд нелепые «приметы» также способны помочь справиться с волнением.
- Полезно вспомнить все, что ассоциируется с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своих собственных «ритуалов», которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний. Ведь на выпускных экзаменах все не кончается, а, возможно, только начинается...

«Ударить» смехом по стрессу

- Малазийские ученые установили что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс; улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон

Способы внешнего воздействия на состояние

- Нормализация режима питания
- Фармакотерапия
- Рефлексотерапия
- Функциональная музыка и цветомузыка



Способы работы с информацией

1. Активное запоминание – пассивное повторение:

✓после прочтения текста, закрой книгу и вспомни ключевые идеи

✓запиши 5 главных вопросов

✓ответь на них по памяти.

2. Метод Феймнмана «Чтобы учить – читай. Чтобы понять – пиши. Чтобы овладеть – обучай.

➢Учись через объяснение:

➢Выбери тему

➢Объясни ее пятилетнему ребёнку

➢Упрощай пока не станет понятно

Способы работы с информацией

3. Правило 50/10 – не нужно зубрить часами

- 50 минут учёбы – 10 минут перерыва – повторить

Как сделать эффективно:

- Не отвлекаться – включить режим «В самолёте»
- 3-4 цикла для максимальной продуктивности

4. Интервальное повторение или чит-код для мозга

- Повторяй через день 1 день – через 1 неделю – через 1 месяц
- Используй флэш-карточки для сложных тем

5.Среда обучения. Мозг связывает места с привычками.

- Создай идеальное место для учёбы:
- Выбери одно место (стол, библиотека..)
- Держи его чистым, без гаджетов
- Добавь белый шум

Основа позитивного мышления – позитивная структура речи

- «не забуду то-то и то-то»
- «только бы мне не провалиться»
- «Я должен, мне надо..»

- «буду помнить об этом»;
- «я отлично с этим справлюсь»
- «Я хочу, я могу…»

«Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе»

«Моя память работает хорошо. Я все помню»

«Я ощущая бодрость и уверенность в себе»

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА…

- ✓ Один день перед экзаменом оставляется, чтобы вновь повторить все планы ответов.
- ✓ Можно представить ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами, переживаниями, страшными мыслями, так как хотелось бы, чтобы все произошло при успешной сдаче экзамена

- ✓ Если очень страшно, можно использовать прием «доведение до абсурда», где представляются все самые страшные и немыслимые подробности и ужасающие последствия. Такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться , в сущности, нечего
- ✓ Перед сном хорошо совершить прогулку
- ✓ Утром, перед экзаменом не вредно просто перелистать учебник

Стимуляция познавательных способностей

- Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.
- Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой

Навыки запоминания.

1. Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу. Не выписывайте целые предложения или абзацы.
2. Вводные предложения. Задерживаем на них свое внимание в каждом абзаце. Особенно если абзацы большие.
3. Авторские выводы. Вдумчиво ознакомьтесь с ними.

4. Сигнальные фразы типа подводя итоги, таким образом, суть вопроса состоит. Не пропустите их. Они говорят о важном.
5. Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы.
6. Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.

Внимание-Ошибка!

1. Анализ экзаменационных работ показывает, что ошибка, сделанная в самом начале выполнения задания, влечет за собой другие, что приводит к неверному итоговому результату. Не спешите!
2. Многие ученики дают прекрасные ответы, но: не на поставленные вопросы. Четко определите, что от вас требуется!

3. Много времени тратят учащиеся на подробное написание ответов по первым вопросам, в результате последний вопрос либо решается наспех, либо остается без ответа вообще. Возьмите с собой часы, планируйте время!

4. Экзаменационные работы сдаются без проверки, поэтому в них содержится немало ошибок, которые можно было бы устранить самостоятельно. Будьте внимательны!

Отношение к неудаче на экзамене

- Если вы плохо подготовились, то изначально не стоит рассчитывать на чудо, скорее всего вы получите то, что заслужили.
- Другое дело, если в стрессовом состоянии вам так и не удалось обуздать эмоции и подавить страх, в результате низкий балл и отчаяние из-за провала. Примите произошедшее ни как поражение, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны и, как возможность поработать над собой.

- Экзамены, каким бы серьезными они ни были, - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать, что школа, техникум, институт, наконец, работа - это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Психологические средства: аутогенная тренировка, мышечная релаксация, музыка и светомузыка, психорегуляция, гипноз.

Психогигиенические средства: интересный досуг, позитивные кинофильмы, общение с природой, комфортабельные условия жизни, хорошее общение.

Организационные средства: сбалансированная активность, правильный режим дня, планирование деятельности.

Стимулируем выработку гормонов счастья

Дофамин

- **Как стимулировать выработку?** Подумайте, достижение каких целей на работе и в повседневной жизни приносит вам радость. Отмечайте даже маленькие победы.
- «Если баскетбольное кольцо висит слишком низко, вы не получите особого удовольствия от попадания в него. Если оно находится слишком высоко, не будет смысла даже пытаться забросить мяч в корзину».

Эндорфин

- **Как стимулировать выработку?** Синтез эндорфина в организме непостоянен. Его прилив могут вызывать физические упражнения. Но заниматься спортом до изнеможения и появления боли вредно. Лучше чередовать разную нагрузку и пробовать новые виды физической активности. Так вы будете загружать разные группы мышц, и спорт не надоест.

Стимулируем выработку гормонов счастья

Окситоцин

- **Как стимулировать выработку?** Синтез окситоцина активизируется прикосновениями и чувством доверия. Любые контакты с близкими людьми, начиная от прикосновения рук до ощущения моральной поддержки, вызывают прилив окситоцина.
- Также дозу окситоцина всегда можно «купить», просто записавшись на массаж. И полноценный сон, и общение с домашними питомцами. А также пение, музыка, хорошие фильмы и книги.

Серотонин

- **Как стимулировать выработку?** Не стесняйтесь испытывать гордость за свои успехи и достижения. Если ваши заслуги не замечают, будет нелишним рассказать о них. Наслаждайтесь своим положением в семье, на работе и обществе. Отмечайте, когда к вашему мнению прислушиваются и когда вам удалось повлиять на окружающих. Но будьте готовы мириться с тем, что вы не можете контролировать все вокруг.
- При недостатке серотонина не только портится настроение – появляется бессонница, пропадает аппетит, ухудшается память. Способность учиться стремится к нулю. Самооценка "падает", уверенности в своих силах нет, начинаются панические атаки. Постоянно болят голова и мышцы, но врачи не находят причин боли. Даже если режим питания безупречен, появляются проблемы с пищеварением. Еще один важный признак нехватки серотонина – постоянное желание съесть сладкое.