

Стресс и пути его преодоления

Что такое стресс? Существует следующее определение стресса: «Стресс - (от англ. перегрузка) реакция организма на раздражающие факторы и проявляющееся в виде органических, физиологических нервно-психических расстройств.

Все мы разные и реакции на стресс у нас тоже разные. Самое главное - приучить себя прислушиваться к стрессовым сигналам организма.

Экзамены - это необходимый этап перед вступлением во взрослую жизнь. Для одних этот период проходит безболезненно, для других является первым серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску. Но симптомы стресса имеют и те, и другие.

Признаки стресса можно разделить на три категории: физическую, эмоциональную и поведенческую.

Физические признаки:	Эмоциональные признаки:	Поведенческие признаки:
Бессонница Головные боли Запоры Понос Частое мочеиспускание Усиление сердцебиения Боли в животе Тошнота или рвота Потеря аппетита или постоянное чувство голода Нарушение менструального цикла Сыпь на теле Кожный зуд	Импульсивное поведение Пониженное настроение Гнев Нарушение памяти и концентрации внимания Беспокойный сон (кошмары) Необоснованная агрессивность Раздражительность, частые слезы Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей Импульсивное, непредсказуемое поведение	Кручение волос Кусание ногтей Потеря интереса к внешнему облику Морщение лба Скрежетание зубами Пронзительный нервный смех Усиленное курение Чрезмерное потребление лекарств Притоптывание ногой или постукивание пальцем

Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно и от него хочется избавиться. Во время экзаменов стресс дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Естественно, это не способствует успешной сдаче экзаменов. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.

Пути предотвращения и преодоления стресса

1. Обращайтесь к себе позитивно. Если вы что-то не успели выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.
2. Представляйте себе положительные результаты. Представляйте себе успех, вашу радость и ваших близких от успешной сдачи экзамена.
3. Определите оптимальное время работы и наилучшую обстановку. Большинство из нас либо «совы», либо «жаворонки». Установите свое лучшее время и запланируйте как можно больше дел вокруг в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.
4. Во время подготовки к экзаменам, чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями, которые избавят вас от напряжения и беспокойства.
5. Поощряйте себя чем-либо после каждого выученного билета.
6. На время экзаменов отрегулируйте свой режим дня.

7. Разбивайте изучение большого объема материала на части, в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.
8. Во время подготовки к экзаменам очень важно овладеть техникой расслабления, ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.
9. И последнее – это чувство юмора, ведь юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

Общие рекомендации

- Не стоит относиться к экзаменам слишком серьезно. Ко всему происходящему с вами подходите с долей юмора и со здравым смыслом. Ведь даже в случае получения низкого балла, ничего катастрофического не произойдет. Все зависит от вашего восприятия, от отношения к экзаменам и к возможному поражению в целом.
- 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 не как поражение, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны и как возможность поработать над собой.
- В конце концов, 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.
- Стресс - тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила.
- Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены.
- И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс.

КАК ПЛАНИРОВАТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй **цель** предстоящей деятельности.
2. Подумай и хорошо осознай, **почему** ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, **для чего** это нужно.
3. Оцени и проанализируй **возможные пути** достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
4. Выбери **наилучший вариант**, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
5. Наметь **промежуточные этапы** предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
6. Во время реализации плана постоянно **контролируй** себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй **обратную связь**.
7. По окончании работы **проанализируй ее результаты**, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные **ошибки**, чтобы избежать их в будущем.

КАК РЕШАТЬ МЫСЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ

1. Четко осознай **условия** задачи. Точно определи **границы** того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в неправомерном сужении рамок условия.
2. Переформулируй вопрос задачи. Как он может звучать по-другому?
3. Уясни, какой именно информации тебе не хватает для ответа на вопрос задачи. Подумай, как можно найти эту информацию.
4. В творческих задачах наиболее очевидный способ решения обычно не бывает лучшим. Не спеши.
5. Попробуй взглянуть на задачу по-новому. Анализируя свои неудачные подходы к решению, ответь себе: не шаблонны ли эти подходы? В чем их стереотипность: почему они не годятся?

6. Используй свое подсознание. Если ты долго ломал голову над задачей, погрузился в нее, но безуспешно, отвлекись от задачи, не думай о ней какое-то время, займись чем-нибудь другим. Твое подсознание само будет работать над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.

КАК РАЗВИВАТЬ СВОЙ УМ

1. Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга.
2. Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно.
3. Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на человеке.
4. Анализируй! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы.
5. Относись **самокритично** к своему уму и **доброжелательно** к умственной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компетентности, но не принижай свои возможности.
6. Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточению внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!
7. «Не позволяй своему языку опережать твою мысль», - советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: «Где мало слов, там вес они имеют».

ДЕВЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ МНЕМОЗИНЫ

1. Внимание – резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.
2. Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.
3. Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:
1) пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой «ключевую фразу» или «опорный пункт».
4. Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными.
5. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.
6. Начинай повторять материал по «горячим следам», лучше перед сном и с утра.
7. Учитывай «правило края»: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».
8. Настоящая мать учения не повторение, а применение.
9. Иногда используй мнемотехнику – искусственные приемы запоминания. Например, бессмысленные слоги «ри-ка-ку-по-лу-ша» можно запомнить, связав их в искусственное предложение «Присказку послушай».

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Чего не следует делать родителям тревожного ребенка:

- сравнивать ребенка с окружающими;
- устраивать состязания в чем-либо;
- предъявлять завышенные требования к учебе и поведению ребенка;
- часто делать замечания;
- унижать, наказывая ребенка.

Как помочь тревожному ребенку?

1. Повышайте его самооценку:
 - искренне хвалите его;
 - собирайте в его жизненный рюкзак успехи;
 - отмечайте достижения ребенка.
2. Научите управлять своим поведением в наиболее волнующих его ситуациях.
3. Помогут игры «в школу», «ответы у доски», выступления перед игрушками, придумывание сказок, в которых герой преодолевает трудности. Таким образом ребенок учится принимать роль уверенного человека.
4. Сами демонстрируйте примеры жизнестойкого поведения.
5. Обучите умению снимать мышечное напряжение.
6. Чаще используйте телесные прикосновения, поглаживания, просто массаж и растирание тела. Поощряйте ребенка выражать себя в движении, танце, рисунке.

Помогите своему ребенку обрести уверенность в себе и усвоить навыки уверенного поведения.

- Старайтесь наполнить повседневное общение доверительностью: говорите ребенку о своих чувствах и побуждайте его делать то же. Будьте внимательным слушателем. Любите ребенка и демонстрируйте эту любовь. Пусть ребенок каждый день знает, что Вы цените его потому, что он есть, и таким, какой он есть.
- Повышайте самоуважение ребенка. Интересуйтесь его мнением по поводу происходящего, высказывайте и демонстрируйте уважение права на свою точку зрения.
- Укрепляйте уверенность ребенка в своих силах. Поощряйте проявления самостоятельности, показывайте, что Вы цените усилия, а не только результат. Помогите ребенку достичь мастерства в каком-нибудь деле, которое ему особенно нравится.
- Подавайте ребенку пример конструктивных критических высказываний: постарайтесь преобразовать привычную критику из бесплодного обсуждения ошибок в конструктивные сообщения, отражающие ваши чувства к его потребностям: «когда ты делаешь.., я чувствую.., и я хотел бы, чтобы ты...».
- Если Вам трудно быть образцом уверенного поведения, постигайте эту науку вместе с ребенком: наблюдайте за поведением социально уверенных людей, обращайте внимание на «язык» их тела и их слова.
- Проконсультируйтесь с психологом, психотерапевтом, если Вашего ребенка терзают страхи или тревога, трудно дается общение, и он страдает от этого.
- Обучите ребенка навыкам персональной безопасности: объясните и убедитесь, что ребенок усвоил, как вести себя в проблемных ситуациях (что делать, если он потерялся, как отвечать на звонки и обращения незнакомцев, просить о помощи окружающих и т.д.).
- Будьте ребенку другом: пусть ребенок чувствует, что если он поделится с Вами своими трудностями, опасениями, то не будет осмеян, отвергнут, оставлен один, наказан, а вместе Вы сможете справиться с любой проблемой.