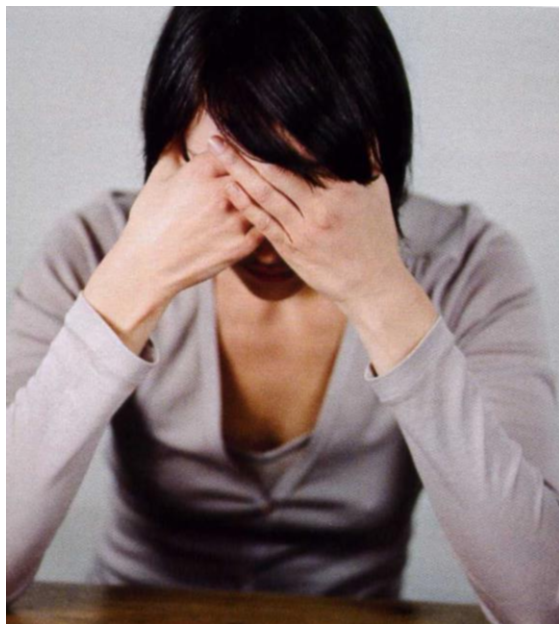


# **МАОУ лицей № 82**

## **Антистрессовое поведение в период подготовки и сдачи ЕГЭ, ГИА**



**Гавронская Елена Васильевна,  
педагог-психолог,  
высшая квалификационная категория,**

**Агейченкова Лариса Владимировна,  
педагог-психолог,  
высшая квалификационная категория,**

**Тяжкороб Елена Анатольевна,  
Специалист по здоровьесбережению.**

Готовя любое живое существо к жизни, природа снабдила его механизмами адаптации.



Адаптация – приспособление к изменяющимся условиям, к сильным и сверхсильным воздействиям на организм.

Стресс – это целый комплекс неспецифических реакций организма, направленных на повышение общей устойчивости к сильным и сверхсильным воздействиям.



Почему неспецифические?

Потому что реакции эти универсальны и не зависят от действующего фактора.

Филогенетически запрограммированы три вида этих реакций:

**нападение** (агрессия, аверсия),

**бегство** (оборона),

**ступор** (замирание, обездвижение).

# Нападение (агрессия)



# Бегство (оборона)



# Ступор (замирание)



Это – стрессовые реакции, свойственные и животному и человеку. Бешеный ритм современного общества совершенно несопоставим с той жизнью, которую тысячелетиями вело человечество.

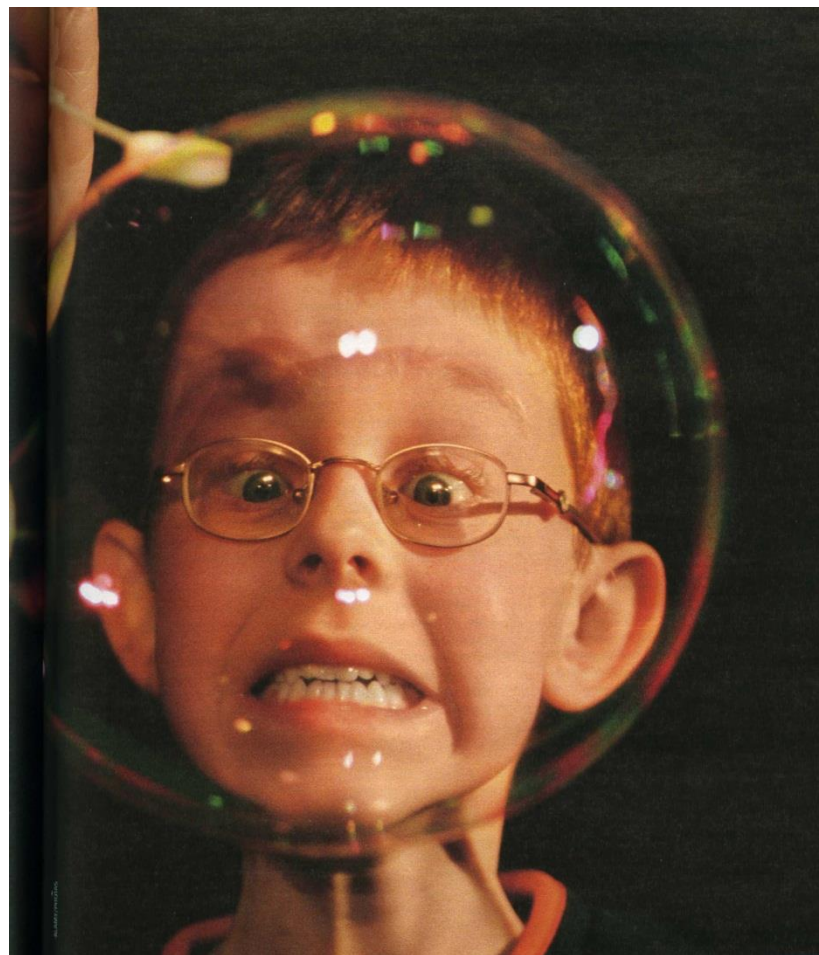
Наша нервная система оказалась неприспособленной к этому и страдает. Пропитавшая все отношения конкуренция, постоянная борьба со временем, болезнями, старением, оторванность от природы может стать причиной стресса, глубокой физической и психической усталости.





**Вот «передовые» позиции рейтинга стрессовых воздействий, которые цивилизация «подарила» современному человеку**

- шум
- прерванный сон
- вибрация
- жизнь по регламенту
- информационный бум
- межличностные конфликты
- загрязнение окружающей среды
- тревога за близких
- экзамены (испытание и оценка социально значимых качеств)



# Экзамен

(единый государственный экзамен)

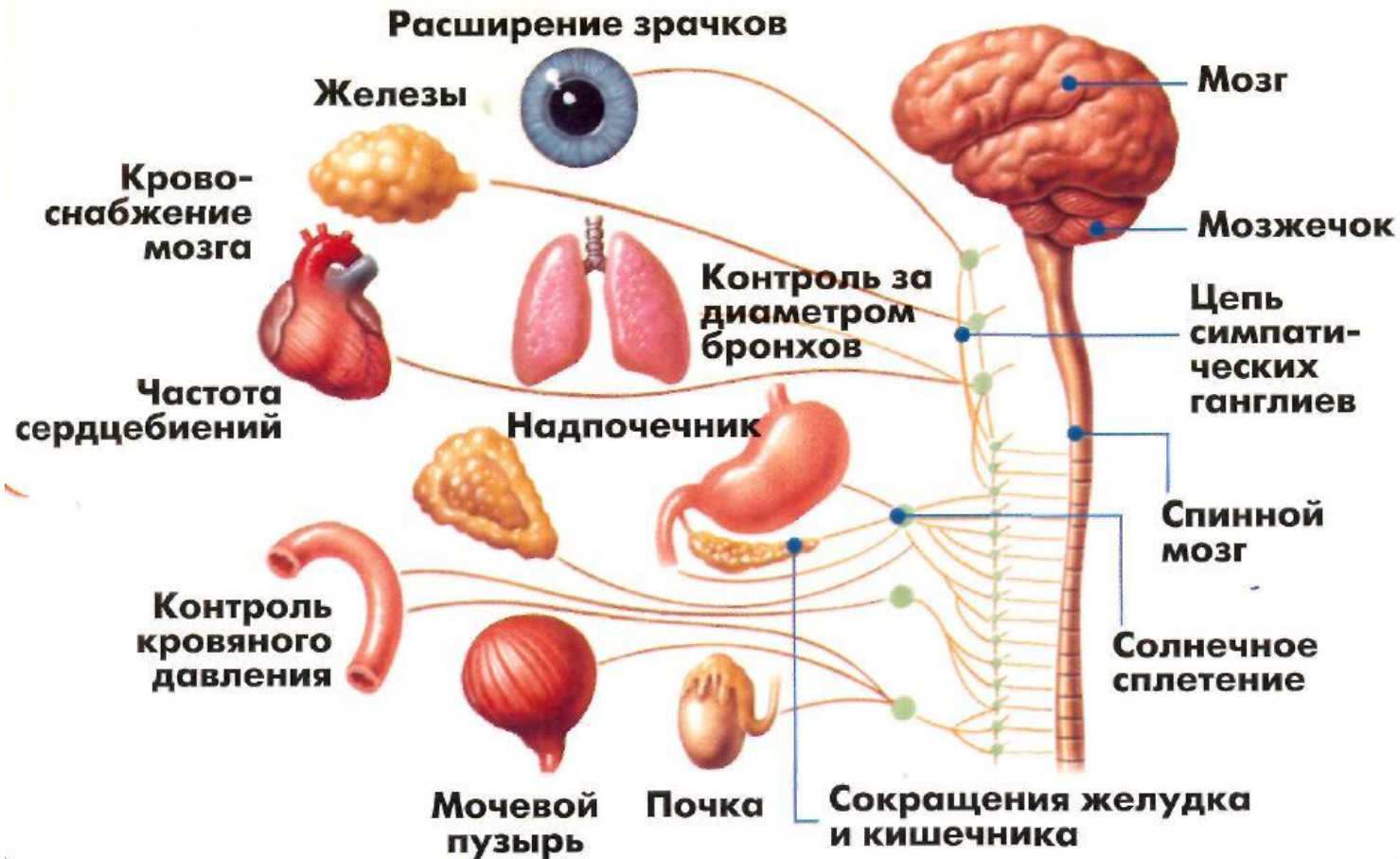
Наверняка тебе приходилось с этим сталкиваться: при напряжённой умственной работе с большими объёмами предметной информации ты не можешь сконцентрироваться, ты утомлён, кажется, что у тебя ничего не получится.

Мозг уже не в состоянии адекватно реагировать на большое количество раздражителей и частично отключается. Так возникает стрессовое состояние.





# ОРГАНЫ И ФУНКЦИИ, КОНТРОЛИРУЕМЫЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ



Ответ – реакция организма идёт двумя путями: один идёт по нервной системе, второй – гуморальным путём - через гипоталамус, гипофиз и гормоны эндокринных желез.

Стресс – вызывает функциональные изменения и нарушения во всех этих органах при сильном или длительном воздействии стрессора.

В принципе, стрессовая реакция полезна для преодоления трудных ситуаций жизни: она мобилизует в организме все явные и скрытые ресурсы. В результате необыкновенно повышается скорость, сила и интенсивность познавательных функций (ощущения, восприятия, представления, внимания, памяти, мышления, воображения). Увеличивается кинетическая энергия организма, необходимая для нападения или бегства.



Но всё это хорошо и уместно в конкретной и недолгой по времени ситуации.

Если угроза продолжает действовать, организм истощает свои ресурсы. И это уже опасно.

Наш ЕГЭ – явление, растянутое во времени и сохраняющее мощный фактор непредсказуемости. Это придаёт стрессу хронический характер.

**И с этим надо что-то делать!**

**Обратись к своим педагогам и школьному психологу:  
получишь конкретные рекомендации, удобные для тебя лично.  
В целом, эти рекомендации будут иметь общую структуру.**

Чтобы справиться с ситуацией предэкзаменационного стресса, прийти в гармонию с самим собой и с колоссальным объёмом всех полученных в школе знаний и умений, нужно сменить (хотя бы временно) стиль и ритм жизни. Необходимо войти в режим антистрессового поведения:

### Применить одновременно две стратегии

#### Стратегия А –

#### проблемно-ориентированное поведение:

- систематическая десенсибилизация (системная подготовка к процедуре работы с КИМами, пробные ЕГЭ)
- «антистрессовое» питание
- антистрессовый режим умственной работы



#### Стратегия Б – эмоционально – ориентированное поведение:

- средства, снимающие эмоциональное напряжение (все, доступные тебе средства воздействия на эмоцию страха, состояние тревоги)
- перевод энергии эмоционального напряжения в кинетическую энергию (мышечное напряжение, движение)

Оценить свои индивидуально-типологические особенности и ресурсы в этом, особом, режиме антистрессового поведения тебе помогут экспертная оценка твоих учителей, психологическая диагностика, личный опыт участия в тренировочных занятиях к ЕГЭ.

**« Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете».**

**Ганс Селье**

- **Что следует знать о проблемно-ориентированном поведении?**
- **Эта стратегия – для тех ситуаций, когда ты в состоянии изменить что-то, повлиять на развитие событий, предвосхищая результат.**

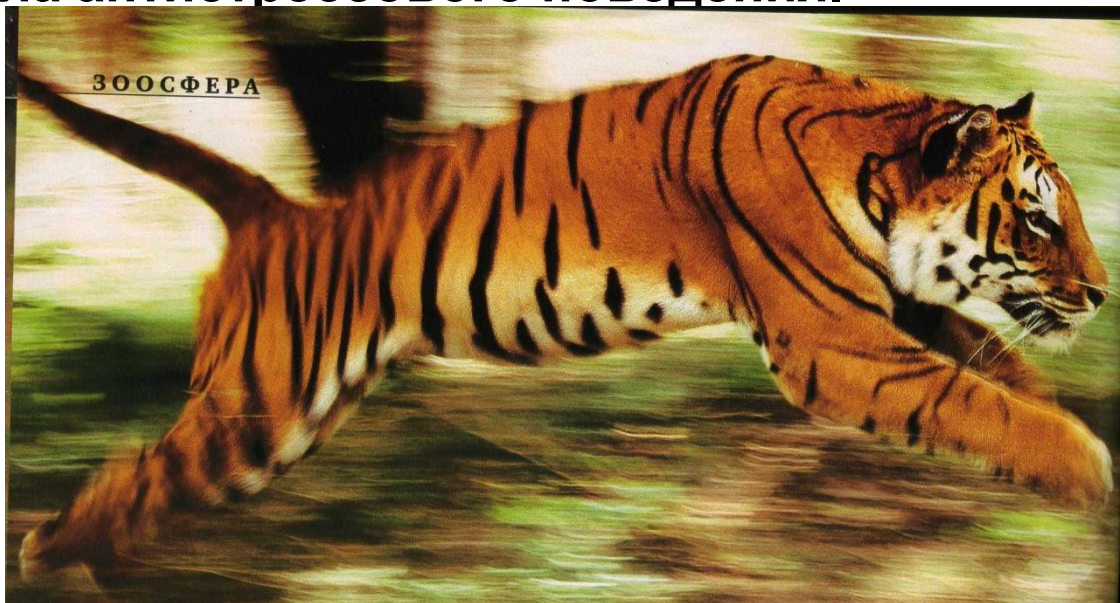




# Проблемно-ориентированное поведение.

Твои мысли, твои эмоции, твое тело – все это становится инструментом достижения цели. Всё должно подчиниться единому порыву – как прыжок атакующего тигра.

- А инструмент требует соблюдения правил использования, хранения, эксплуатации... Запомни прежде всего три правила антистрессового поведения.





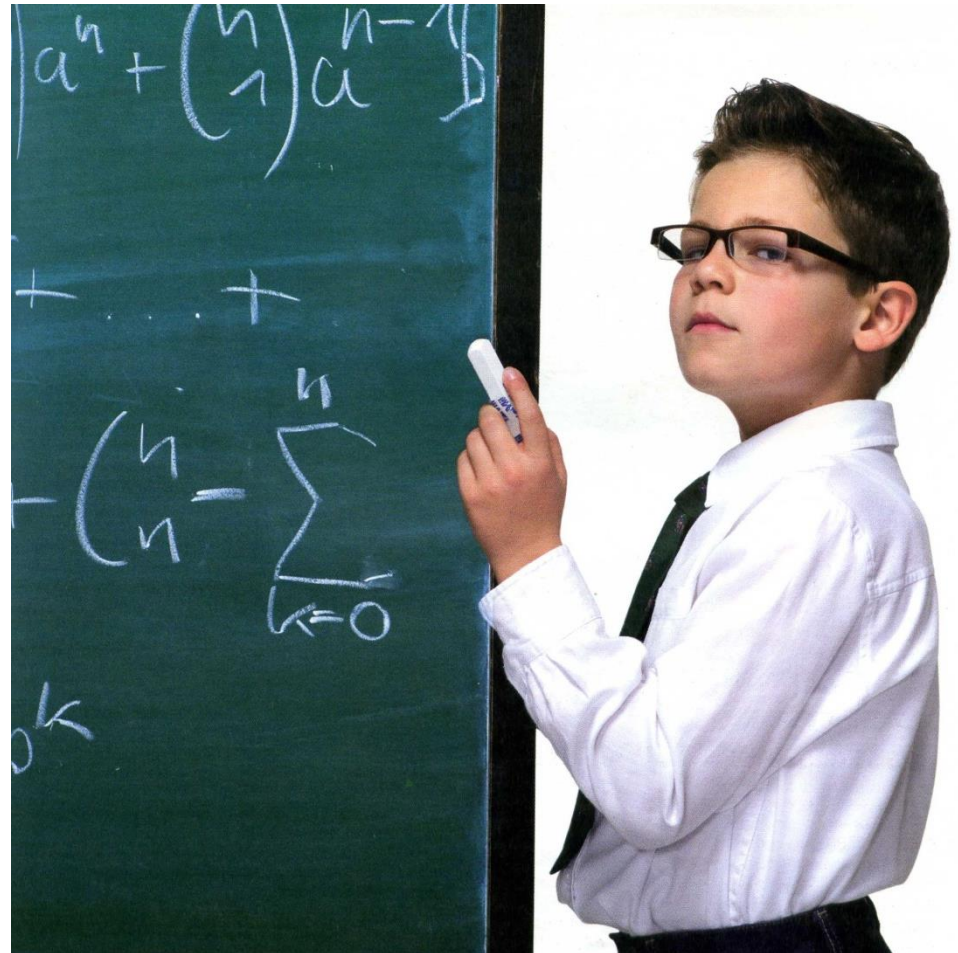
# Антистрессовый режим умственной работы.

Культура умственного труда предполагает

- 1 - Знание индивидуальных особенностей познавательной сферы (уровень умственного развития, когнитив-стиль, выносливость к умственной нагрузке и т.д.).
- 2 - Умение распределять интеллектуальные усилия, чередовать периоды напряжения – расслабления. Во время домашней подготовки найди свой оптимальный «временной отрезок» (30 мин., 45 мин., 90 мин...) ясности и продуктивности мышления, а потом обязательно отвлекись, чтобы сделать упражнения на растяжку, на улучшение мозгового кровообращения (полежать на полу), получить порцию мышечной, эмоциональной, вкусовой, эстетической радости – годится любой вид переключения деятельности.
- 3 - У каждого – свой темп, свой ритм, свой, доступный и подходящий только ему, способ снятия умственного утомления. А дальше – снова за работу!

# Систематическая десенсибилизация

- Это постепенное привыкание к процедуре работы с КИМ
  - классно-урочная,
  - репетиционная,
  - домашняя работа с материалами тестов ЕГЭ, ГИА
  - пробный ЕГЭ, ГИА.



# Антистрессовая диета.

- Период подготовки и сдачи экзаменов –непростой для организма сезон кислородного и витаминного голодания.
- Помните о «пирамиде» рационального питания. Интенсивно работающий мозг требует особой диеты. Необходимые аминокислоты, полноценный белок содержат натуральное мясо (предпочтительны говядина, постная свинина, нежирная баранина, конина, дичь), жирные сорта рыбы (скумбрия, сельдь, камбала, лососевые, осетровые), орехи и семена. Необходимость каждого дня – свежие фрукты и сухофрукты, питьевой режим. Очень важно продумать «буферное» меню. Все остальные диеты подождут...



# Меню из продуктов, которые помогут вам...

- *...улучшить память*
- **Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.
- **Ананас** — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.
- **Авакадо** — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.
- *...сконцентрировать внимание*
- **Креветки** — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).
- **Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.
- **Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- *...достичь творческого озарения*
- **Инжир** освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.
- **Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.
- *...успешно грызть гранит науки*
- **Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.
- **Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.
- **Черника** — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.
- **Что происходит в душе?**
- На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.
- **Паприка** — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.
- **Клубника** очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.
- **Бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



# Что следует знать о стратегии эмоционально-ориентированного поведения?

- Это – тогда, когда ты не в силах изменить обстоятельства, повлиять на развитие событий.





# Эмоционально-ориентированное поведение.

- Жизнь не изменится в угоду самой страстной воле. Тогда главное – выстоять, выдержать, выйти из трудной ситуации с минимальными потерями и с максимальным опытом противостояния.



# Эмоционально-ориентированное поведение.

- « Если не можешь изменить ситуацию – измени свое отношение к ней».

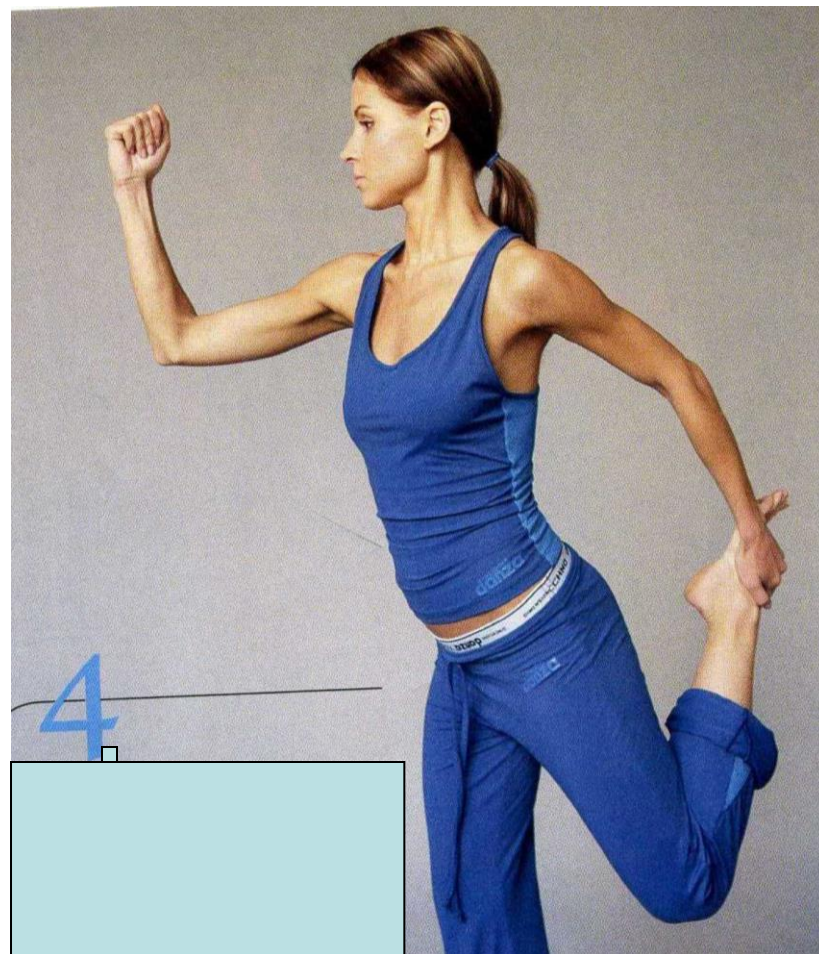
Станислав Ежи Лец

- Здесь главный инструмент-ресурс – **эмоциональная устойчивость.**



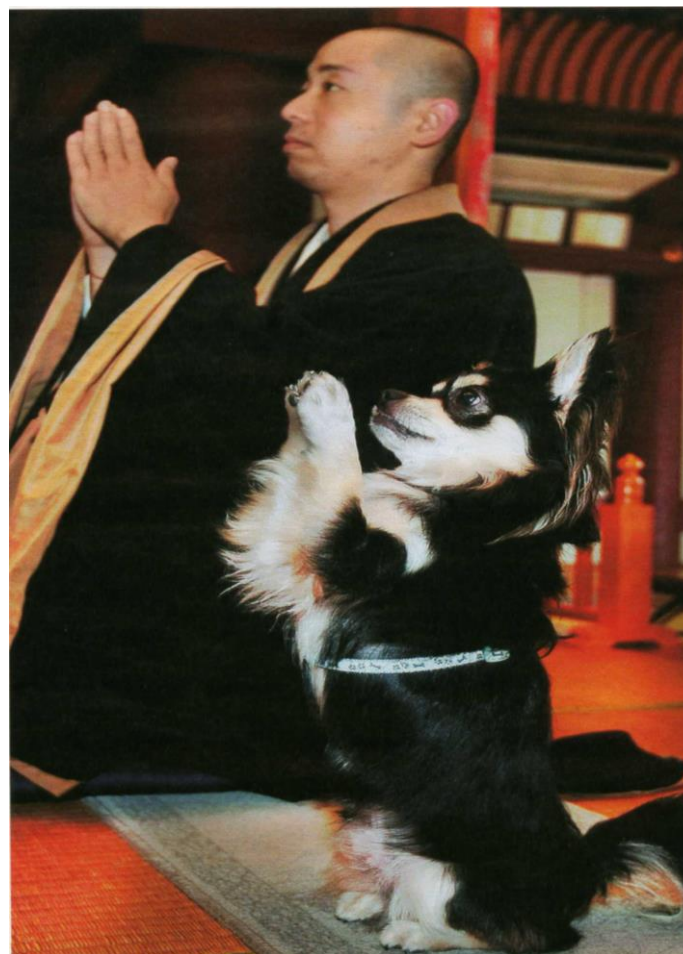
# Эмоционально-ориентированное поведение

- Доступные тебе способы восстановления душевного равновесия:
- Перевод энергии эмоционального напряжения в кинетическую энергию (спорт, танец, подвижные игры, любое физическое усилие – на пользу или на радость)
- Общение с дорогими тебе людьми, с природой, с домашними животными.



# Эмоционально-ориентированное поведение

- Какой опыт имеет человечество с самых давних времён?
- 1. Религиозные обряды
- 2. Медитация
- 3. «Хлеба и зрелищ!» - почему бы нет? Важно только не потерять человеческий облик.





**Всё это подобно древней молитве –  
просьбе: «Дай мне силы изменить то, что я  
в состоянии изменить. Дай мне терпения  
принять то, что я не в силах изменить. И  
дай мне мудрость отличить одно от  
другого».**



# В день экзамена

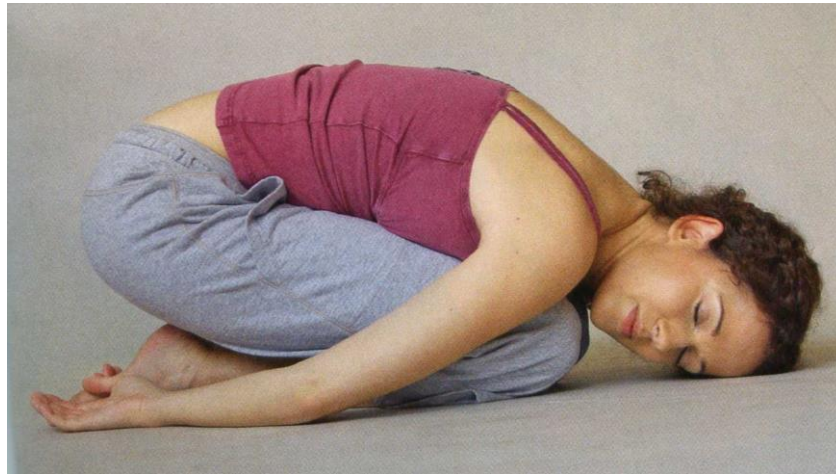
- Накануне экзамена.
- · Днём можно готовиться, а вечером погулять, отдохнуть, раньше лечь спать, чтобы выспаться.
- · На экзамен лучше явиться за полчаса до начала, иметь паспорт, пропуск, гелевую чёрную ручку.
- · продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа
- 
- Научись пропускать трудные или непонятные задания.
- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят
- Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции
-

# Начиная работу с КИМ

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с легкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга
- Угадывай!
- Проверь!
- Не огорчайся!
- Удачи тебе!
- Помни:
- - ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из ППЭ;
- - ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена

# Следует помнить!

- Техники аутогенного воздействия – медитация, работа с дыханием, формулы самовнушения хороши и эффективны только в режиме предварительной проработки, когда техника исполнения доведена уже до автоматизма.



В качестве «экстренного» варианта самопомощи более уместна прогрессирующая мышечная релаксация (от лат. Relax – «расслабление») - оригинальная версия Эдмунда Джекобсона (1929г.), позволяющая «сравить» эмоциональное напряжение в кинетической энергии особо работающей мышцы.

# Если чувствуете, что теряете самообладание...

## • **Упражнение**

- Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих,
- 1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- 2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- 3. Напрягите и расслабьте икры.
- 4. Напрягите и расслабьте колени.
- 5. Напрягите и расслабьте бедра.
- 6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- 7. Напрягите и расслабьте живот.
- 8. Напрягите и расслабьте спину, плечи, кисти рук.
- 9. . Напрягите - расслабьте кисти рук.
- 10. Расслабьте предплечья.
- 11. Расслабьте шею.
- 12. Расслабьте лицевые мышцы (подбородок)
- 13. Посидите спокойно несколько минут, закрыв глаза. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились





## Сосредотачиваемся!

- Ещё одна проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

### Тренировочные задания для синхронизации работы мозговых полушарий:

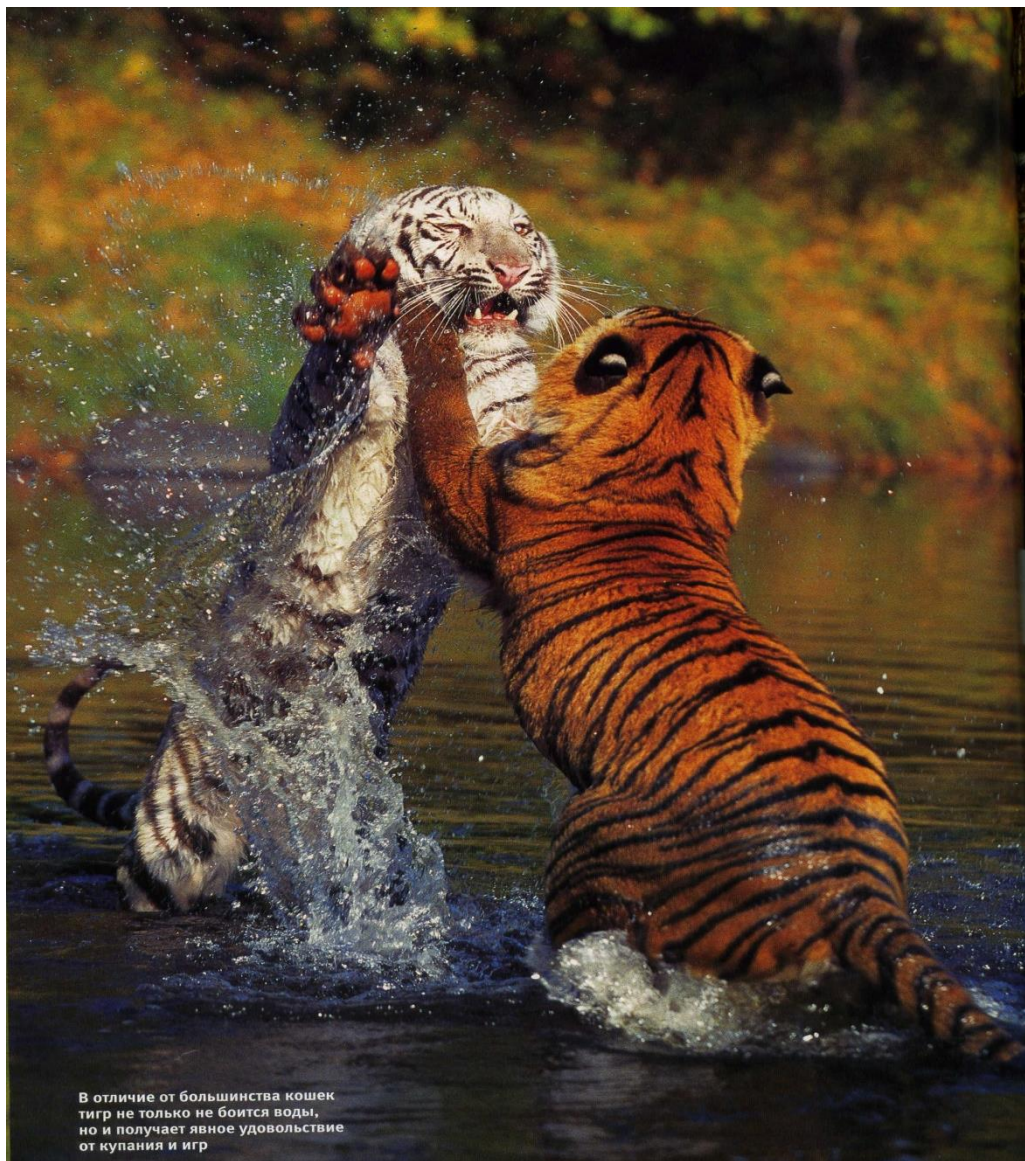
1. Рисуем цветок двумя руками сразу
2. Рисуем бабочку двумя руками сразу.
3. Рисуем льва двумя руками сразу.

**В заключение хочется напомнить тебе древнее предание о царе Соломоне. Долго просил он мудрецов дать ему завет на все трудные случаи жизни. И получил кольцо. А на кольце том – надпись:**

***«Все проходит. И это пройдет тоже»***

# Литература

- Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во КазГУ, 1987.
- Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Ин-т психологии РАН, 1995.
- Вяткин Б.А. Соревновательный стресс и индивидуально-психологические особенности спортсменов // Темперамент и спорт. Пермь, 1972.
- Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р.Кудашев, А.А.Баранов. – СПб.: прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006.
- Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979.
- Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.



В отличие от большинства кошек  
тигр не только не боится воды,  
но и получает явное удовольствие  
от купания и игр