

МБОУ Гимназия города Ливны

Рекомендации по снятию стресса



Выполнил - Воронов Алексей, ученик 10 – Б класса

Руководитель – Репина И.Н., учитель биологии

Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности (в. В. Бойко)

Инструкция. На предложенные 11 ситуаций вам необходимо дать ответ «да» или «нет».

Опросник:

1. В детстве вы были пугливым, робким ребенком.
2. Ребенком вы боялись оставаться один в доме (возможно, боитесь и сейчас).
3. Вас иногда преследует мысль, что с вами может случиться что-то страшное.
4. Вы пугаетесь во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (пугались в детстве).
5. У вас часто бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности.
6. Вам страшно спускаться в темный подвал.
7. Вам часто снятся страшные сны.
8. В вашем воображении обычно возникают неприятные мысли, когда близкие без предупреждения задерживаются.
9. Вы чаще всего беспокоитесь, как бы чего не случилось.
10. Вы очень переживаете, когда близкие уезжают на отдых, в командировку, за границу.
11. Вам страшно летать самолетом (или ездить поездом).

6. Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку;
7. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.



- Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

15. Не критикуйте ребенка после экзамена.

Психологические рекомендации для учителей, готовящих выпускников к ОГЭ, ЕГЭ.

1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;
2. Помогите подростку поверить в себя и свои способности;
3. Помогите избежать ошибок;
4. Поддерживайте выпускника при неудачах;
5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена;

Обработка и интерпретация результатов:

Чем больше утвердительных ответов вы дали, тем отчетливее выражена дисфункциональность обсуждаемого стереотипа эмоционального поведения:

11 баллов - необоснованная тревожность проявляется ярко и стала неотъемлемой частью вашего поведения;

9 баллов - у вас есть некоторая склонность к тревожности;

4 балла и меньше - склонности к тревожности нет.



Облегчение состояния при стрессе



От стресса нужно избавляться, потому что он может приводить к различным заболеваниям. Если причину, вызывающую стресс, нельзя устранить, постарайтесь снять напряжение и облегчить свое состояние. Существует несколько быстрых и эффективных способов борьбы со стрессом. К ним относятся:

Переключение внимания. Не заикливайтесь на проблеме, вызвавшей у вас стресс. Постарайтесь переключить внимание на что-нибудь приятное. Например, встретьтесь со своими друзьями или близкими людьми, сходите в кафе, посмотрите добрый веселый фильм, займитесь интересным делом и т. д. Этот способ борьбы со стрессом поможет вам быстро снять нервное напряжение.

фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

11. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
12. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
13. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
14. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

8. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

9. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

10. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь

Физическая активность – очень действенный способ борьбы со стрессом. Человеческий организм при возникновении стрессовой ситуации напрягается, мобилизует свои силы, вырабатывает адреналин, которому нужен выход. В это время человеку хочется громко кричать, хлопнуть дверьми, бить посуду и т. п. Иногда это помогает, но все-таки лучше выплескивать негативную энергию «мирными» методами. Можно, например, прогуляться, заняться спортом, сделать генеральную уборку или заняться любой другой активной физической работой.

Дыхательная гимнастика. Еще один способ борьбы со стрессом – дыхательные упражнения. Вот один из вариантов: прилягте или присядьте, положите руку на живот, закройте глаза. Расслабьтесь. Глубоко вдохните и представьте себе, что воздух заполняет ваши легкие, продвигается вниз и приподнимает живот. Выдохните и «ощутите», как выдыхаемый воздух уносит с собой негативную энергию. Дыхательная гимнастика снимает напряжение, успокаивает сердцебиение и нормализует артериальное давление.

Слезы. Для многих людей они являются отличным способом борьбы со стрессами. Дают хорошую разрядку и снимают нервное напряжение. Научные исследования показали, что в слезах содержатся вещества, повышающие стрессоустойчивость человека (пептиды). Недаром в тяжелых жизненных ситуациях советуют: «поплачь – и сразу полегчает».

Интересное увлечение. Отличный способ борьбы со стрессом – увлекательное любимое занятие или хобби. Дает умиротворение и расслабление. Люди, занятые интересным для них делом, от стрессов страдают намного реже. Хорошо снимают напряжение вязание, рисование, чтение и т. д.

Выход эмоций. Не накапливайте в себе обиды и негативные эмоции. Обязательно давайте им выход. Для этого существует много методов. Например, «доверьте» все свои переживания бумаге, затем прочитайте написанное, разорвите лист, с силой скомкайте и выбросьте его в урну. Отличный способ борьбы со стрессом – отдубасить боксерскую грушу или обычную подушку. Можно «выпустить пар» громким криком, только кричать нужно «во все горло» и «от души».

Полноценный сон. Для отдыха и восстановления организму человека требуется не менее 7-8 часов ежедневного ночного сна. Крепкий сон – отличный способ борьбы со стрессом.

Позитивное мышление. Считается, что мысль материальна. Поэтому старайтесь думать только о хорошем, отгоняйте от себя дурные мысли. Составьте карту желаний, чтобы позитивные мысли приходили к вам в голову еще чаще. Позитивный настрой – отличный способ борьбы со стрессом.

Правильный отдых. Работа «на износ» – это верный путь к получению хронического стресса, а отдых –

уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Психологические рекомендации для родителей готовящихся выпускников.



1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный

правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

10. **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
11. **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
12. **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.
13. **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
14. **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный

отличный способ борьбы с ним. Нужно уметь не только хорошо работать, но и правильно отдыхать. В рабочее время каждый час делайте пятиминутные перерывы. Пейте чай, прогуливайтесь или просто смотрите в окно. И даже если у вас на работе аврал, после рабочего дня находите время для приятного времяпрепровождения: сходите с друзьями в кафе, посмотрите хороший фильм и т. д. Все это поможет вам расслабиться и отдохнуть.

Питание. Довольно часто причиной эмоционального напряжения становится неполноценное питание, недостаток некоторых веществ в организме. Например, дефицит витаминов группы В приводит к сбоям в работе нервной системы. Чтобы этого избежать, питайтесь полноценно, употребляйте продукты-антидепрессанты.

Домашний питомец. Если вы любите животных, обязательно заведите себе собаку или кошку. Домашний любимец – чудесный способ борьбы со стрессом, ваш антидепрессант и успокоительное средство.



Психологические рекомендации для учеников, сдающих экзамены.



1. Вечером перед экзаменом перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.
2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
3. Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.
4. Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя

должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

5. Торопись не спеши! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
6. Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.
7. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
8. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
9. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и