**Профилактика экзаменационного стресса.**

**Выступление на семинаре-практикуме в рамках методического совета**

**педагогов-психологов образовательных организаций г. Тамбова**

**27.02.2020**

Нестерова Г.А.

педагог-психолог «МАОУ СОШ № 22

с углубленным изучением отдельных предметов»

г. Тамбов

Понятие «стресс» появилось сравнительно недавно – в 1936 году «с легкой руки» ученого, лауреата Нобелевской премии Ганса Селье. Селье не считал стресс вредным, а рассматривал его как реакцию, помогающую организму выжить. Селье взял технический термин «стресс», означающий «напряжение», «нажим», «давление». Он описал два вида стресса – эустресс – конструктивный, мобилизующий стресс. И дисстресс – деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям [2].

Стресс это неспецифическая реакция на раздражители. Состояние стресса возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. И тем не менее оно призвано помочь человеку в критической ситуации – схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного. В состоянии стресса возможности человека возрастают – мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров; женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети [4].

Стресс характеризуется наличием 3 фаз:

* *фазы тревоги;*
* *фазы сопротивляемости;*
* *фазы истощения.*

Люди с устойчивой эмоциональной сферой, как правило, преодолевают фазу тревоги и включаются в активную борьбу со стрессовыми факторами: берут себя в руки, разумно взвешивают все «за» и «против». Эмоциональная устойчивость помогает сохранить работоспособность, эффективно взаимодействовать с окружающими, получать удовлетворение от работы, поддерживать хорошую физическую и психологическую форму.

Эмоционально неустойчивых людей охватывает тревога, которая затем переходит в страх, и за фазой страха сразу наступает фаза истощения [4].

Абсолютное бесстрашие нереально. Ничего не боятся только слабоумные, психически больные люди и маленькие дети, и то не всегда. Страх – естественная человеческая реакция на реальную опасность. Именно благодаря страху мы не будем прыгать с двадцатого этажа или стоять на пути несущегося экспресса. Но бывает, что мы преувеличиваем значение опасности и не можем заставить себя сделать то, что необходимо, то, что могут спокойно сделать другие. Известно, что неконтролируемый страх вызывает разного рода трудноизлечимые фобии и обладает разрушительной силой.

Страх – это крайне неприятное ощущение. Не случайно же слово «страх» произошло от латинского что означает «опустошение», «поражение». То есть страх – это не что иное, как состояние «малой смерти». Что же с нами происходит, когда нас одолевает страх? Какова его симптоматика и динамика? [6].

Телесные ощущения: неуемная дрожь; слабость во всем теле; скованность в движениях, ноги «ватные»; «сосет под ложечкой»; неритмичное дыхание; «ком» в горле; учащенное сердцебиение; холодный пот или внезапный жар; потеря или осиплость голоса; «туннельное» зрение (видим только то, что перед нами).

Эмоции: растерянность, беспомощность; враждебное восприятие мира; ужас; тревога; ощущение собственной слабости;

Мысли: фиксация на единственном, чаще всего негативном, выходе из ситуации; мысленный хаос, растерянность; «пустая» голова; одна и та же мысль «ходит по кругу»; мысленный скачок в негативное будущее; убеждение, что мир жесток, опасен, коварен, мы – жертвы.

Страх может проявляться в трех формах:

1. Ступор. Полная физическая, эмоциональная, мысленная заторможенность. Человек теряет способность предпринимать какие-либо действия, влиять на ситуацию, он неподвижен, словно отключен от действительности. В этом случае лучше всего работает «накачка злостью», этакое накручивание самого себя. Когда злишься, стоять на месте не станешь.

2. Паника, неконтролируемое психомоторное возбуждение. Жертва страха начинает метаться, много и бессвязно говорить, суетиться. Все ее действия, как правило, беспорядочны и малоэффективны. Здесь идеальный вариант: техника «Транс» и «Дыхание шариком». Они помогут успокоиться и сосредоточиться.

3. Агрессия, гнев, нередко неадекватная угроза. Тут нужны «успокаивающие» техники, и чем быстрее их применить, тем лучше [2].

Помните: ничто не срабатывает мгновенно, но, чем чаще вы будете применять механизмы борьбы со страхом, тем быстрее они будут работать.

Чем опасен страх? Когда мы боимся, нами очень легко манипулировать. Страх постоянно отнимает у нас огромные запасы энергии, разрушает поле нашей защищенности. Он питается нашей энергией, как пиявка – кровью. А это ведет к развитию различных психосоматических заболеваний. Страх – это и ночные кошмары, и язвенная болезнь, и инфаркт миокарда, и гипертония, и многие кожные заболевания.

Цель всей работы по профилактике экзаменационного стресса заключается в том, чтобы старшеклассники овладели противострессовыми технологиями. Для этого я ставлю перед собой следующие задачи. Сформировать у старшеклассников умение адаптироваться в стрессовой ситуации. Развить умение снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (для этого используются специальные дыхательные упражнения, прослушивание медитативной, спокойной музыки, визуализации). Сформировать навыки саморегуляции психических процессов. Содействовать формированию благоприятного психологического микроклимата в учебном процессе.

Психологическое сопровождение старшеклассников, в период подготовки к экзаменам, осуществляю при помощи программы «Повышение стрессоустойчивости учащихся выпускных классов при подготовке к итоговой аттестации».

Цикл упражнений и техник рассчитан на 10 часов с условием проведения 1 час в неделю.

Методы: беседа, мини-лекции, сказкотерапевтические методы, дыхательные и медитативные техники, арттерапевтические техники, наблюдение, демонстрация, импровизация, анализ и др.

Условия для работы: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное, проветриваемое помещение. Группа формируется из учащихся одного класса. Набор необходимых материалов: магнитофон с записями спокойной музыки, бумага, карандаши, ручки, стул со спинкой.

Предлагаю вашему вниманию несколько приемов, (из вышеназванной программы) которые помогут выйти из ступора, паники и гнева.

1. Нейтрализации ступора. Необходимое время: 2-3 мин.

Цель: активизировать внутреннее состояние.

Процедура: Примите удобное положение. Медленно глубоко вздохнув, задержите ненадолго дыхание. Резко выдохните (как бы сбросьте воздух), расслабив плечи. Повторите несколько раз (автор доктор Валерий Мамонтов).

1. Прием для саморегуляции состояний паники. «Антистрессин».

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса.

Необходимое время: 2 – 3 мин.

Процедура: Примите удобное положение. Медленно глубоко вздохнув, говорите себе «Я»; задержите ненадолго дыхание, медленно выдохните и скажите «расслаблен» (автор доктор Валерий Мамонтов).

1. Прием для саморегуляции состояний раздражения, агрессии, гнева и злости.

Цель: расслабленное состояние.

Процедура: Примите удобное положение. При вдохе говорите себе «Я чувствую свой вдох»; при выдохе – «Я чувствую свой выдох». Повторите упражнение 5 раз (автор доктор Валерий Мамонтов).

Какие есть еще способы нейтрализации страха? Как принять свой страх? Для этого нужно вначале познакомиться со своим страхом и честно сказать себе: «Я боюсь».

**Техника «Намток».** Работа на рациональном уровне сознания. Сначала запишите на листе бумаги, чего вы боитесь, в чем суть вашего препятствия. Посмотрите как это написано: большими или маленькими буквами, вверх или вниз уходит строка? Например, вы написали фразу «Я боюсь экзамена» мелким нервозным почерком. Какие чувства вызывает у вас запись на бумаге: подавленность, растерянность, страх? На второй ступени вы выстраиваете и описываете цепочку вероятных событий. Далее просчитайте, каков возможный процент неудачи? На третьей ступени перепишите эту фразу так: слово «Я» сделайте большим – на половину листа, а слова «боюсь экзамена» напишите маленькими буквами. Как сейчас изменились ваши чувства? Далее измените смысл фразы. Далее перепишите фразу: экзамен сдан успешно! Накачайте себя уверенностью, представьте, что все уже позади [3].

А с подсознанием работа осуществляется иначе. Фразу «Я боюсь экзамена» сначала напишите, как получится. А потом напишите фразу крупным почерком, сделайте буквы в словах более округлыми, разрисуйте буквы так, как это бывает в детских книжках: пририсуйте к ним флажки, звездочки, цветочки. Фраза должна выглядеть на бумаге веселой картинкой. Напишите ее цветными фломастерами: любимые цвета усиливают эффект. Страх начинает таять.

Для преодоления стрессовых ситуаций важна концентрация внимания. Мы должны научиться уходить из стрессовых ситуаций, куда мы погружаемся, когда боимся. Практика показывает, что в основе постоянного неуспеха у людей лежит отсутствие концентрации внимания. Нам в детстве говорили: «Будь внимателен, собран, сконцентрируйся!» Но разве нас обучали, как сделать это. А ведь без концентрации внимания невозможно добиться успеха, чем бы вы ни занимались.

Предлагаем вам проверить уровень вашей концентрации при помощи игрового упражнения «По радио сказали» [9]. Участникам предлагаются выполнять различные действия только после фразы «по радио сказали». Те кто будет чаще всего ошибаться, имеют слабую концентрацию внимания. Повысить концентрацию внимания можно при помощи упражнения «Таблицы Шульте». Этот тренажер концентрации внимания находится в интернете.

На умение преодолевать стрессы влияет состояние уверенности. Уверенные в себе люди быстрее других добиваются успеха. Ведь уверенность – это высокая самооценка плюс положительная картина мира. Для уверенных людей мир хорош, предсказуем, его можно менять. Уверенный человек активен. Неуверенный пассивен. Как развить в себе внутреннее состояние уверенности? Прежде всего, необходимо вспомнить несколько случаев уверенного состояния в прошлом.

**Упражнение «Якорь».** Вспомните момент, когда вы вышли победителем из самой сложной ситуации в вашей жизни, когда вы достигли впечатляющего успеха и ощутили небывалый подъем сил, всемогущество. Представьте во всех подробностях время, место, другие самые характерные детали этого события. Какие эмоции вы испытывали в тот момент? Как вы ощущали свое тело? Что вы думали о себе и об окружающем вас мире? Отметьте изменения в вашем дыхании, в мышцах. Погрузитесь в это состояние и максимально усильте его. Быстро сожмите кулак – поставьте так называемый «ЯКОРЬ». Теперь всякий раз, когда вам понадобится «войти в состояние победителя» - просто сжимайте кулак. И так до появления автоматической реакции от одного только взгляда на кулак [5].

Закрепление положительного настроя, познавательной активности, активизации жизненных сил очень важно для создания ресурсного состояния. Ну, что ж, будем считать, что страхи у вас позади, внимание сконцентрировано, ресурсы организма задействованы, вы уверены в себе и теперь очень не помешает создать состояние удачи. В этом нам поможет упражнение «Сказка». Сегодня мы попробуем придумать общую сказку, у которой есть начало и известен конец. Наша задача воссоздать основную часть сказки. Сказка будет «идти» по кругу. Мы можем закончить ее за один круг или за несколько. Любой из участников может сказать заключительное предложение. Итак, начало сказки: «В день экзамена я проснулся…» и заканчивается она фразой: «…И с тех пор в городе Тамбове все жители были счастливы» [5].

Как итог всего вышесказанного предлагаем вам программу «4 шага борьбы со стрессом»:

* Определите источник стресса (Первопричина).
* Дайте точное определение эмоциям, которые вы испытываете.
* Наметьте шаги преодоления стрессовой ситуации.
* Выполните намеченные решения [5].

Из вышесказанного можно сделать вывод. Пропаганда конструктивных методов приведения в норму внутреннего психического состояния: медитации, релаксация, аутотренинг, ароматерапия, кинезиология, дыхательные упражнения, упражнения на снятие зрительного напряжения, т.е. освоение навыков саморегуляции внутреннего состояния, умение управлять своими чувствами и эмоциями – позволят привить культуру снятия стресса и психоэмоцильнальной расторможенности.

Наш уровень культуры стресса находится в наших руках. Об этом хочется сказать при помощи притчи.

Жил в одной стране великий мудрец. Многие люди обращались к нему за помощью, и многим он помогал. Но его сосед очень сильно ему завидовал и задумал посрамить мудреца. Решил он задать ему трудную задачу: поймать бабочку, спрятал ее в ладонях. А мудрецу задал вопрос: какая у него бабочка в руках живая или мертвая? Скажет он живая, а я прижму ее ладонями, она будет мертвой, скажет мертвая – я выпущу бабочку – и опять он будет не прав. Так думал завистник. И вот, собрал он народ на площади и объявляет мудрецу свою задачу: какая у него в руках бабочка живая или мертвая? Мудрец посмотрел на завистника и сказал ему: «Все в твоих руках!».

**Список использованных источников**

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб.: Питер, 2019.

2. Ганс Селье. Когда стресс не приносит горя. [Электрон. ресурс] Режим доступа: http://wzdor.ru/ment/extrem/extrem1.html

3. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер.,2017.

4. Карандашев В.Н. Как жить в условиях стресса. СПб.: Питер, 2013.

5. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно-тренировочных и клубных занятий: методическое пособие. М., 2017.

6. Черникова Т. В., Сукочева Г.А. 2-е изд., стер. М.: Глобус, 2007.

7. Чирков Ю.Г. Стресс без стресса. М.: ФиС, 2018.