

Как преодолеть стресс во время экзамена

Давайте разберемся что, такое тревога и тревожность.

Тревожность — это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Следует отличать тревогу от тревожности.

Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует ребенку в любом виде деятельности и это всегда мешает при выполнении задания.

Нам взрослым, нужно признаться себе, что мы далеко не все можем сами справиться со стрессом, ну или справляемся не всегда. Однако это важный навык, которому необходимо научить наших детей.

Когда ребенок способен справляться со стрессом, укрепляется его психика, организм становится более устойчивым, ребенок быстрее принимает решения, менее подвержен раздражителям. Чему нужно научить ребенка, чтобы он сам умел справляться со стрессовыми ситуациями и какие психологические качества нужно развивать, которые помогут ему в этом.

1.Выражать эмоции

Важно научить распознавать, а затем выражать свои эмоции, не бояться их показывать. Ребенок не должен стесняться своих чувств говорить, что ему страшно, больно, что ему обидно или что он испытывает чувство вины и стыда. Важно, чтобы ребенок перед экзаменом проговорил, что он боится, о чем переживает и что он чувствует. Это ему поможет выразить свои эмоции.

2. Отвлекаться

После прожитого стресса-экзамена, переключиться на вид деятельности который помогает снять напряжение -прогулка, активный отдых, занятия физкультурой. Возможно «заполнить» себя позитивными эмоциями -посмотреть добрый фильм, послушать музыку, почитать хорошую книгу.

3.Режим дня и сбалансированное питание

Для борьбы со стрессом важно иметь запас энергии. Ребенок должен с пищей получать все необходимые витамины и микроэлементы- чтобы поддерживать энергетический баланс, а также вовремя отдыхать, чтобы накопить энергию.

4. Развитие оптимизма

Развивайте у ребенка оптимизм —это то в какой манере, ребенок объясняет себе жизненные неудачи, успехи, разные жизненные события. Стиль объяснения влияет на успешность ребенка. Если ребенок проиграл в соревнованиях, спросите кого ребенок винит в своей неудаче, разберите ситуацию, важно чтобы ребенок понял что все в жизни проходящее, сегодня тебе не повезло, повезет завтра. Ребенку важно понять, что это неприятно событие не распространяется на всю его жизнь. Из-за одной неудачи он не стал хуже во всех остальных областях и сферах.

5. Формирование ответственности

К стрессу часто приводит ощущение беспомощности, ощущение «от меня ничего не зависит», чтобы уменьшить эти факторы надо делегировать ребенку ответственность за принятие решений, чем старше ребенок, тем больше решений он должен принимать сам во что одеваться, чем заниматься с кем дружить.

9. Саморегуляция

Развивайте навыки саморегуляции. Саморегуляция-это анализ и постановка целей и задач, оценка своей деятельности, управление своими эмоциями и поведением.

Практические приемы преодоления стресса перед экзаменом:

Дыхательная техника «444»

1. На 4 счета делаем вдох;
2. На 4 счета задерживаем дыхание;
3. На 4 счета делаем выдох.

Делаем необходимое число повторений. Дыхание замедлится, общее состояние нормализуется. Считать можно и до трех, и до шести — кому как удобно.

Техника «Дыхание по квадрату»

1. Сосредотачиваем внимание на любом квадратном или прямоугольном предмете.
2. Концентрируемся на одном из его углов, делаем вдох.
3. Задерживаем дыхание и переводим взгляд на следующий угол. Продолжаем задерживать дыхание.
4. Переводим взгляд на третий угол, делаем выдох, задерживаем дыхание.
5. Переводим взгляд на четвертый угол, продолжаем задерживать дыхание.
6. Снова возвращаемся взглядом к первому углу — вдох.

Упражнения, конечно, могут рассмешить подростков и вызвать некоторый скепсис. Но в действительности они очень эффективны. Главное — сосредоточиться и четко выполнять инструкции.

Техника «Глубокое дыхание» (диафрагмальное дыхание)

1. Делаем глубокий вдох, надувая живот, как шарик. Важно не задействовать мышцы грудной клетки. Грудное дыхание — стрессовое дыхание.
2. Выдыхаем через плотно сжатые губы как можно дольше. На выдохе увеличивается уровень кислорода в крови, снижается уровень тревоги.
3. Делаем 10-20 повторов.
- 4.

Техника мышечной релаксации «Максимальное напряжение»

Первый вариант: максимально напрячь все мышцы тела, задержаться в напряжении на несколько секунд и расслабиться. Повторить несколько раз.

Второй вариант: поочередно напрягать и расслаблять различные мышцы тела: левую руку, правую руку, живот, левую ногу, правую ногу и так далее.

Готовимся к экзаменам — готовимся к стрессу

Реакция «бей или беги» спасала нас когда-то от хищников. Почему же экзамен воспринимается организмом как угроза жизни, а страх «провалиться» настолько силен, что запускает те же процессы? Объективно витальной угрозы, то есть опасности для жизни, экзамены не представляют. Они проходят в безопасной обстановке, бежать и спасаться от врага не нужно. И чего же тогда все так боятся на экзамене?

- А если не сдам, не справлюсь — что потом?
- На меня давит высокий уровень ответственности.
- Боюсь потерять цель, отказаться от мечты.
- Теряю силы и веру в себя, боюсь выглядеть глупым.
- На экзамене ограничено время — а вдруг я не уложусь в рамки?
- Пугают неизвестность и неопределенность — что будут спрашивать?
- Боюсь разочаровать родителей и разрушить их надежды.

Все стрессоры — ситуации, факторы, проблемы — можно разделить на три группы:

1. те, которые нам неподвластны, то есть какие-то внезапные, трагичные ситуации;

2. те, на которые мы можем и должны влиять;
3. и, наконец, те, что мы сами превращаем в проблемы.

Стрессоры, на которые мы можем и должны влиять

Когда подросток только готовится к первому в жизни экзамену, у него пока нет опыта преодоления стресса. Значит, ему нужно помочь. Попробуйте «проиграть» ситуацию неопределенности дома — воссоздайте условия экзамена, чтобы безопасно погрузить ребенка в стрессовую среду. Пробные экзамены, кстати, тоже помогут.

Разработайте вместе со школьником план подготовки, пропишите, какие шаги предпринять, чтобы завершить каждый этап. Найдите варианты экзаменов прошлых лет — чтобы набить руку, нужно решить десятки заданий. Поспрашивайте знакомых — вдруг сын маминой подруги тоже сдавал биологию и физику? Заодно узнаете, как делать не нужно, и получите полезные советы. Продумайте маршрут до места, где будет проходить экзамен.

Стрессоры, которые нам неподвластны

Всем хочется жить без стресса, но экзамены — процедура обязательная (по крайней мере, сегодня). Здесь мы можем только помочь ребенку снизить уровень стресса, а вовсе избежать его, конечно, не получится.

Экзамен — ситуация внешней оценки. На экзамене ничто не угрожает жизни и здоровью, но есть опасность для самооощущения, самооценности, которую особенно страшно потерять в глазах родителей и учителей.

В период стресса важно рассказывать о своих страхах, делиться чувствами. Установите контакт с подростком, чаще общайтесь, просто выслушивайте и успокаивайте — кажется, в этом нет ничего особенного, но если сделать такую практику регулярной, она действительно поможет. Ребенок будет чувствовать поддержку, а не давление, слышать ободряющие слова, а не угрозы в свой адрес.

Обеспечьте подростка ощущением безопасности, примите и поймите всего его эмоции, дайте понять: «Я рядом. Я тебя люблю. Результат экзамена никак не повлияет на мое отношение к тебе. Если не получится в этот раз — будет еще возможность. На этом не заканчивается жизнь!»

Прогулки на свежем воздухе, сон не менее 8 часов (ложиться спать и просыпаться важно в одно и то же время), полезная еда, исключение кофеиносодержащих напитков (кофе, кола, энергетики), достаточное количество чистой воды, занятия спортом — да, и это тоже рекомендации по уменьшению стресса. Организм школьника перед экзаменом и так испытывает серьезные нагрузки, а значит, его нужно немного поддержать.

Рефрейминг

Еще один способ действия в ситуации неопределенности, на которую мы не можем повлиять, — рефрейминг (frame — англ. «рамка»). Он в прямом смысле слова помогает изменить рамки, чтобы мы могли воспринять картину иначе. Это хороший способ расформировать отношение к одной и той же ситуации. Эту технику, кстати, с удовольствием подхватывают дети.

Рефрейминг изменяет отношение к ситуации и тем самым меняет ее. С помощью рефрейминга можно выделить убеждения, которые волнуют подростка, и сделать для них другие рамки, переписать их. Например:

- «Экзамен — это проблема, это страшно» меняем на «Экзамен — это возможность».
- «Я не сдам, у меня не получится!» меняем на «Я сделаю все, от меня зависящее, а там — будь что будет».

Найдите эквивалент разрушительной установки со знаком «+», который изменит восприятие подростка.

Если почувствовали тревогу или ощутили панику

Ощутить текущий момент, почувствовать безопасность и снизить уровень тревоги помогут техники заземления:

- Переключите внимание на предметы вокруг. Начните считать, например, все белое в комнате, все синее, пассажиров в транспорте, лампочки. Все что угодно.
- Сконцентрируйтесь на дыхании, считайте вдохи и выдохи. Если вы идете, считайте шаги.
- Если вы сидите на экзамене, твердо поставьте обе стопы на пол, ощутите пол под собой, почувствуйте свою обувь. Положите ладони на стол, почувствуйте фактуру стола, его температуру.
- Поблагодарите мозг за то, что он продуктивно работает. Чтобы заякорить хорошее состояние — «меня это уже не пугает, я прошел этот этап, теперь я не боюсь».