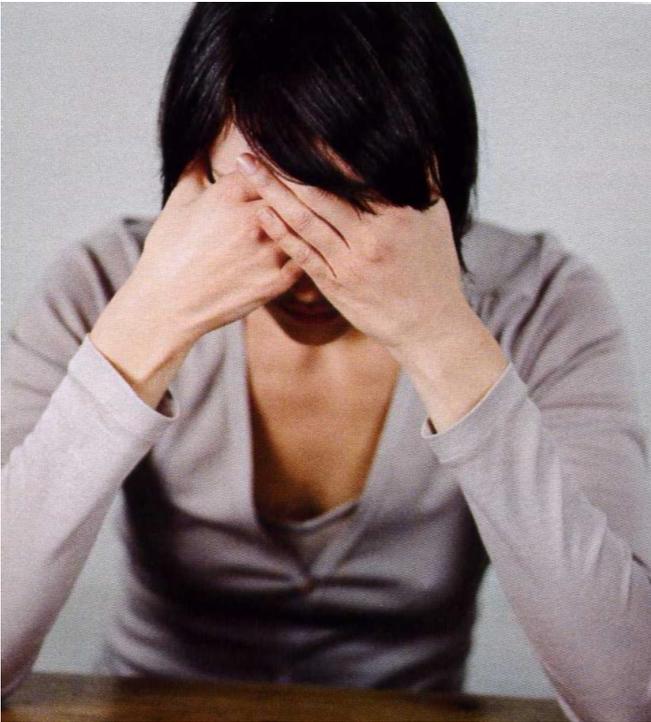


**Антистрессовое поведение
в период подготовки и сдачи ЕГЭ, ГИА: материалы для
подготовки участников итоговой аттестации.**



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

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

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)



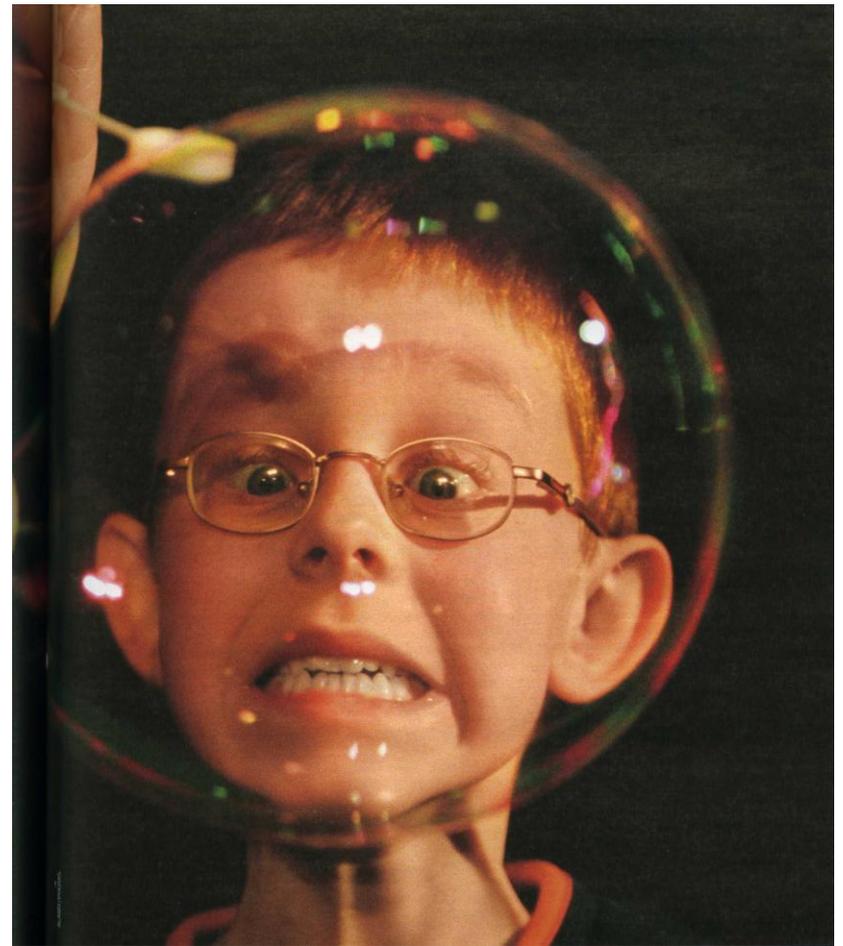
Это – стрессовые реакции, свойственные и животному и человеку. Бешеный ритм современного общества совершенно несопоставим с той жизнью, которую тысячелетиями вело человечество.

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

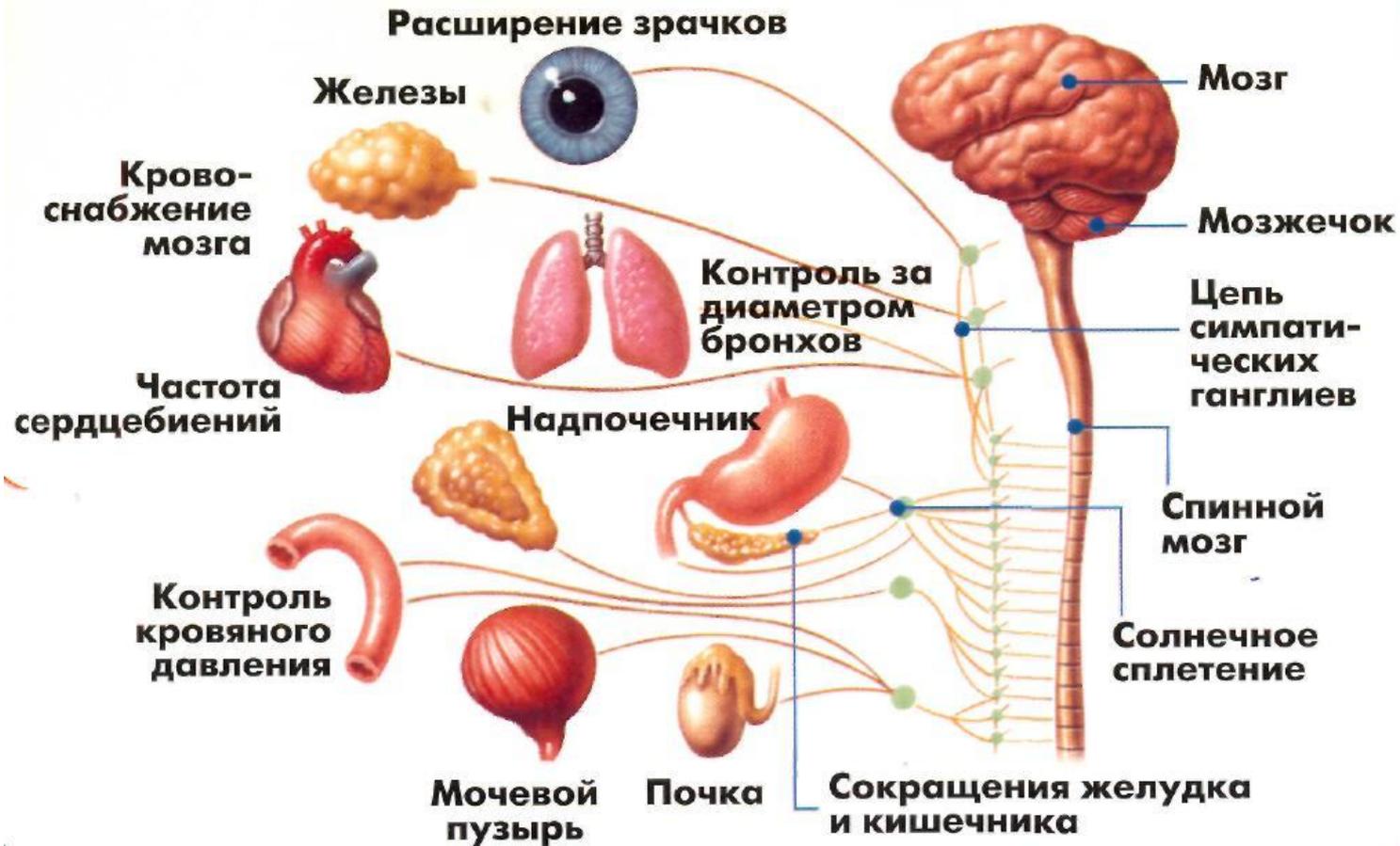
(единый государственный экзамен)

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:

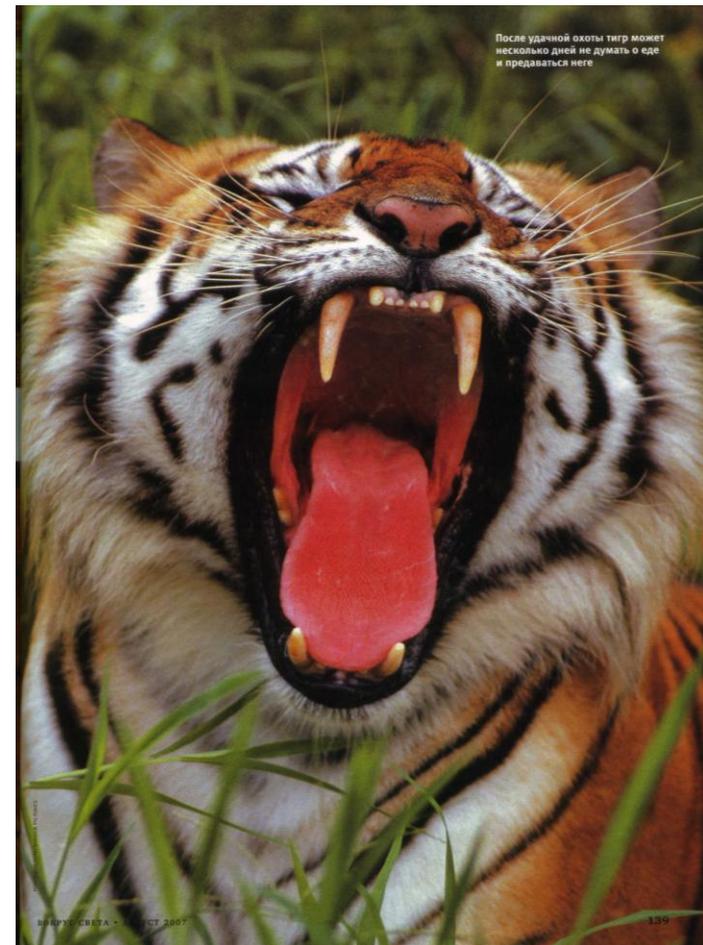
- средства, снимающие эмоциональное напряжение (все, доступные тебе средства воздействия на эмоцию страха, состояние тревоги)
- перевод энергии эмоционального напряжения в кинетическую энергию (мышечное напряжение, движение)

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.



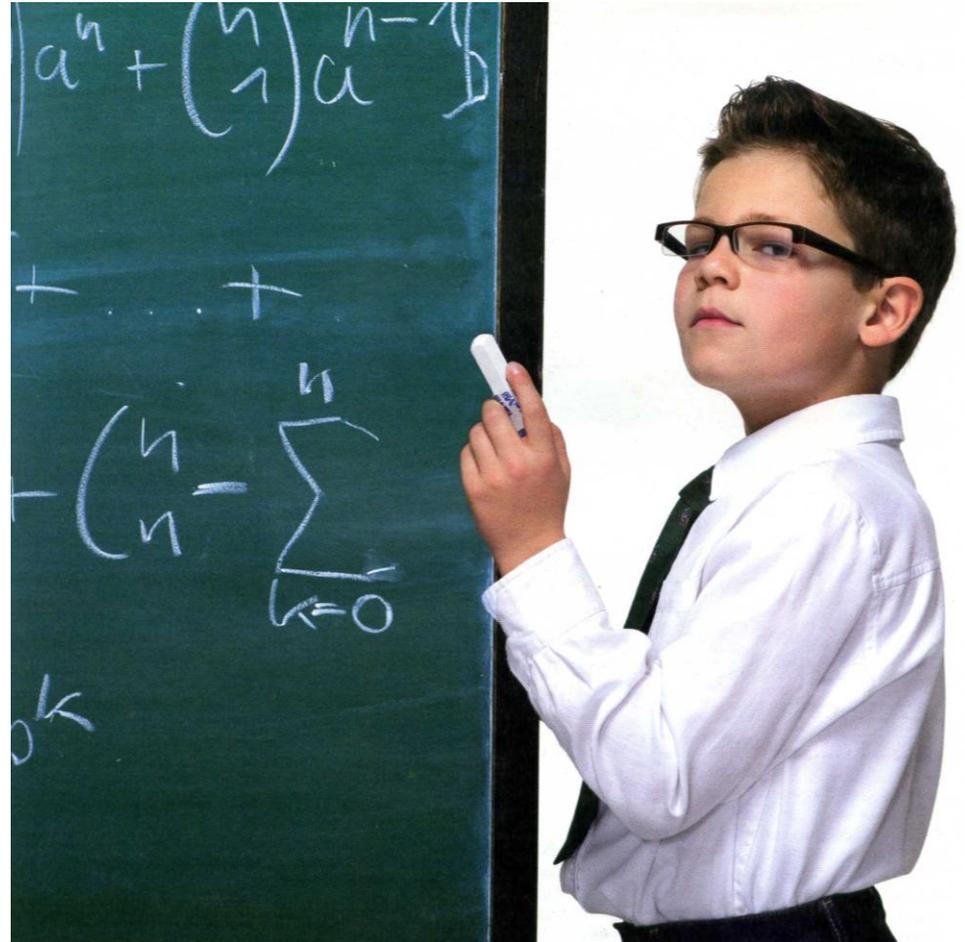
Антистрессовый режим умственной работы.

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 получить порцию мышечной, эмоциональной, 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;
 - пробный ЕГЭ



Антистрессовая диета.

- **Период подготовки и сдачи ЕГЭ –непростой для организма сезон кислородного и витаминного голодания.**
- **Интенсивно работающий мозг требует особой диеты. Все остальные диеты подождут...**



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».**

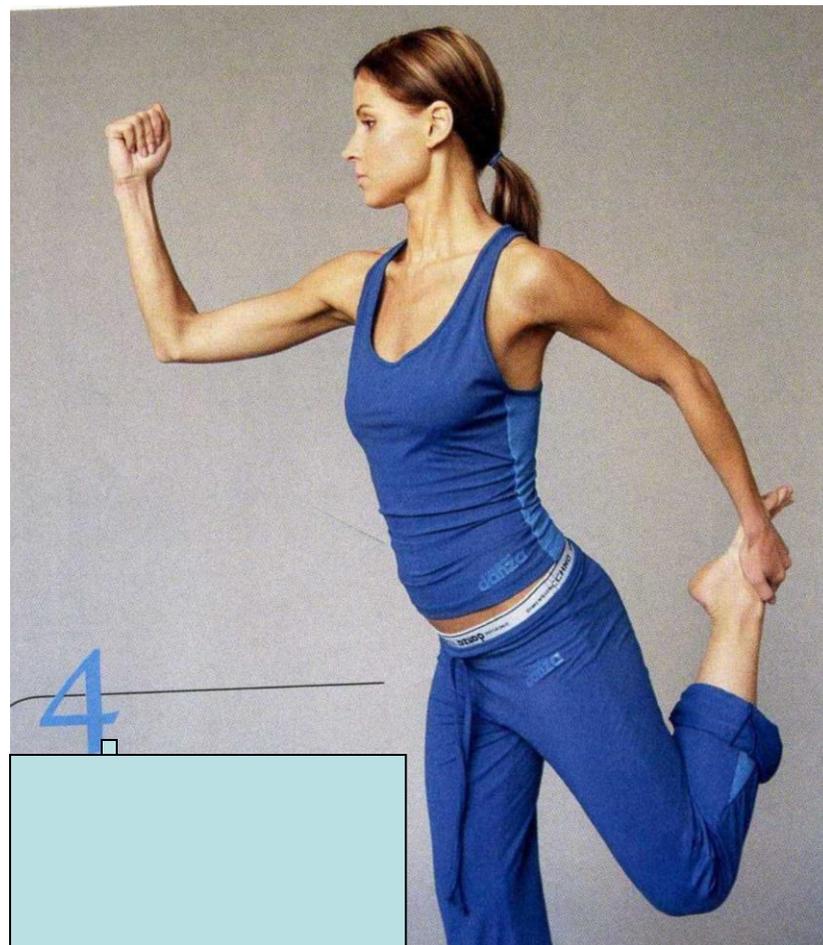
Станислав Ежи Лец

- **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.



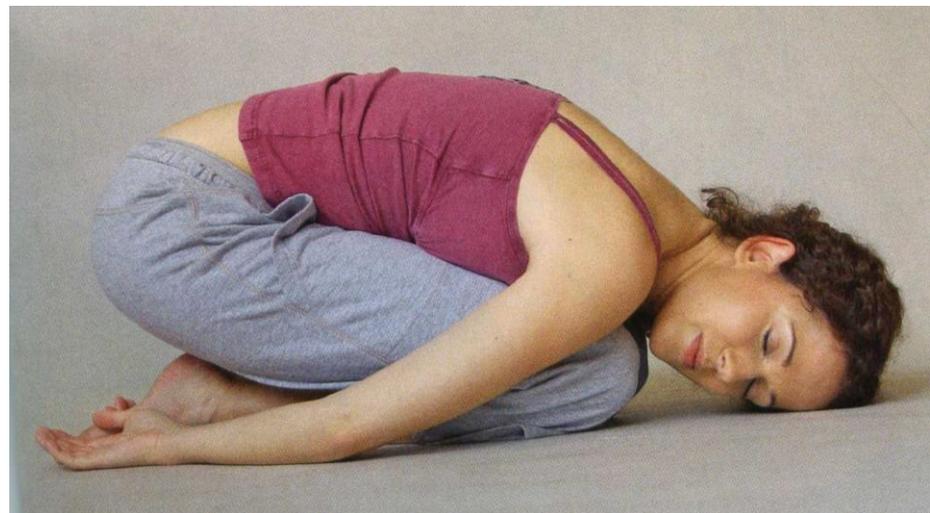
Эмоционально-ориентированное поведение

- 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.



Эмоционально-ориентированное поведение

- 4.Техники аутогенного воздействия:
 - работа с дыханием,
 - формулы самовнушения,
 - прогрессирующая мышечная релаксация (от лат. Relax – «расслабление») - оригинальная версия Эдмунда Джекобсона (1929г.), позволяющая «сравить» эмоциональное напряжение в кинетической энергии особо работающей мышцы.



**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 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.