

Методическая рекомендация педагога-психолога Левченко Н.В. обучающимся  
ГБПОУ РО «РКВТ»

**Тема: «Практикум снятия стресса в период подготовки и сдачи зачетов, экзаменов, трудной жизненной ситуации».**

*1. Мини – биография стресса.*

Термин «стресс» впервые ввел в обиход канадский врач и биолог с мировым именем, директор института экспериментальной медицины и хирургии Ганс Селье. Он же обосновал свое учение о стрессе и дистрессе.

Неверно понимать под стрессом только такое нервное напряжение, которое приводит к болезням.

«Стресс – есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование», - утверждает Селье.

Любое непривычное для организма воздействие: чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, реакция на прием лекарств – все это может вызвать стресс.

**Стресс** – это приспособление организма к любому воздействию на него явлению, это его реакция на сильные чувства и ощущения.

Стресс является реакцией на все виды раздражителей. Реагируя на него, наше сердце бьется быстрее, повышается кровяное давление, возрастает частота дыхания, чувствуется напряжение, напрягаются мышцы – подобные реакции помогают нам адаптироваться к физическим стрессам.

Неприятный разговор, неудовлетворенность деятельностью, любые конфликты, подготовка к сдаче предстоящих зачетов и экзаменов и т.п. являются психологическими стрессами.

Именно о психологических стрессах и их преодолении речь пойдет далее.

*2. Преодоление тревоги как основного фактора наличия психологического стресса.*

У практического психолога в арсенале есть много методов помощи тревожному человеку – методов коррекции тревожного состояния. Эти методы можно отнести к трем основным направлениям:

I направление – физиологические средства регуляции.

II направление – эмоционально-волевая регуляция.

III направление – ценностно-смысловой уровень регуляции.

**I. Физиологические средства регуляции**

Физиологические средства регуляции адресованы к свойствам индивида – нашему телесному уровню.

К таким средствам можно отнести:

- медикаментозное воздействие (прием успокаивающих средств);

- двигательную, мышечную разрядку:

Здесь могут быть использованы различные, как тонизирующие упражнения типа *«встать, вытянуться, напрячь все мышцы сзади от пяток до шеи, поднять и твердо вытянуть руки ладонями вперед, твердо растопырить пальцы»*, так и успокаивающие, расслабляющие, которые лежат в основе аутогенной тренировки;

- дыхательные упражнения – рекомендуется сделать несколько глубоких вдохов и немножко задержать дыхание, можно сделать несколько выдохов вдвое длиннее вдохов.

Некоторые авторы разработали теорию адаптации к стрессу, и на основе своих экспериментальных исследований рекомендуют для повышения устойчивости к стрессу *использовать физическую нагрузку, которая должна быть строго дозирована, чтобы не вызвать переутомления, и в то же время повысить активно-приспособительные возможности организма к стрессу.*

## **II направление – эмоционально-волевая регуляция: коррекция состояния, поведения.**

Ко второму направлению относятся средства эмоционально-волевой и поведенческой регуляции.

В этом направлении можно выделить средства повышения психической устойчивости, которые использует сам человек – так называемая самокоррекция; и средства, которые использует по отношению к субъекту «другой» – преподаватель, экзаменатор, воспитатель, психолог, тренер, – то есть «внешняя коррекция».

Рассмотрим более подробно приемы самокоррекции, то есть, как человек сам может регулировать свое эмоциональное состояние. Эмоционально-волевая регуляция своего состояния на основе произвольно принятого решения (*решения по своей воле*) – основа формирования психической устойчивости, толерантности (внутренне сформированной терпимости) к стрессу.

### 1. Настройка на оптимальное эмоциональное состояние.

*Человеку предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом; спокойное, расслабленное состояние связать с другой мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом; а уверенное, побеждающее активное состояние связать с третьей мелодией, цветом, пейзажем, жестом. В ситуации стресса вспомнить вначале первую мелодию, пейзаж или цвет, затем вторую, а затем третью мелодию, цвет, жест, и повторить это воспоминание несколько раз.*

### 2. Приятное воспоминание.

*В ситуации стресса для того, чтобы сбросить состояние тревоги и излишнего волнения, вспомнить и как можно ярче представить, стараясь вспомнить все детали и ощущения, ситуацию, в которой человек испытывал полный покой и*

*расслабление (прогулка по парку, лесной опушке, берегу моря, морской закат или любую другую приятную ситуацию).*

### 3. Контроль экспрессии (выразительность и подвижность эмоциональных проявлений в мимике, жестах, интонациях, движениях).

*С человеком надо проговорить, в каких жестах, интонациях, улыбке выражается робость, страх, уверенность, спокойствие. Человеку самому полезно потренировать жесты, улыбку, контакт глаз при деловом, уверенном, спокойном состоянии перед зеркалом, а интонацию с помощью магнитофонной записи.*

Невидимую брань со страстью надо начинать с I стадии неприятия прилога. Прилог – это мысль, помысел, который ведет дальше за собой устойчивое чувство или действие.

### Рассмотрим борьбу со своим тревожным состоянием на примере студента, сдающего экзамен.

Если пришли мысли-заботы «Как я буду выглядеть перед экзаменом? Наверное, он скажет, какой(ая) я дурак(дура)... Что подумают мои друзья (одногоруппники, окружающие), когда я буду говорить какие-нибудь глупости? Как посмотрит на меня преподаватель? Наверно, мне поставят «2» («3»), исключат из колледжа. Как мне вообще дальше жить... Что я буду делать завтра?...» Как только пришли эти «мыслезаботы», первое, что нужно сделать – это их отсечь. Запретить себе так думать, прогнать их прочь, сосредоточить свои мысли на чем-нибудь другом. Верующий человек здесь может помолиться.

«Может быть, я все-таки что-нибудь вспомню, когда получу вопросы (билет), и преподаватель (экзаменатор) поставит мне «3» («4»).

- «Ведь иногда я из трусливого зайца превращался в храброго зайца и получал заслуженный успех». Очень хорошо вспомнить при этом те ситуации, когда Вам удавалось уверенное поведение, и Вы справлялись с ситуацией.
- Полезно вспомнить и о том, что до сих пор Вам как-то все-таки удавалось сдать предыдущие зачеты, экзамены (и, кстати, не так уж плохо!).
- Вспомнить также о том, что до сих пор Вы учитесь в этом колледже, и Вас уважают одногруппники, и преподаватели иногда хвалят!
- Наконец, Вы можете рассердиться на себя, что до сих пор беседуете с этим помыслом – с «пессимистом»! Доколе же! Переложите свой помысел на «благой».
- Улыбнитесь над своими «страхами»! Если и это человеку не удалось – он оказывается на 3 стадии сложения с помыслом – услаждения помыслом. Здесь наступает «услаждение горечью» – нам становится так жалко себя несчастного, «всеми брошенного», и в этом состоянии печали есть своеобразная сладость (ведь становится кто-то тем, кто удовлетворяется наличием боли).

4. К этому же направлению самокоррекции можно отнести и коррекцию состояния через изменение поведения в ситуации повышенного нервного напряжения. Изменение поведения можно начать с:

А) Мысленной тренировки.

Ситуация, вызывающая тревогу, представляется заранее во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих негативное переживание, во всех деталях продумывается собственное поведение.

Б) Затем можно попробовать репетицию.

Проиграть ситуацию, вызывающую тревогу, исполняя роль «строгого экзаменатора» или «насмешливого одноклассника». «Репетитор» может неожиданно изменить тон разговора, перейти на агрессию, выразить нетерпение. Необходимо на все случаи отработать «способы действий».

В) Полезно провести «экзаменационный тренинг», где в игровом моделировании выработать умения:

- спокойно войти в аудиторию и взять билет;
- установить эмоциональный контакт с преподавателем;
- логично и образно излагать вопрос;
- вести диалог с преподавателем;
- быть устойчивым и выдержанным при действии сбивающего фактора (разговора соседей, переговоров преподавателей, неслушании со стороны экзаменатора, шума и пр.)

### **III направление – ценностно-смысловой уровень регуляции, которое представляет уровень личностных изменений.**

*Личность человека – это его мировоззрение, система смыслов, ценностей и отношений. Ценности человека через структуру мотивов и стремлений регулирует его поведение.*

*Чтобы изменилось поведение человека в той или иной ситуации, ей надо придать другой смысл и значение.*

В частности, для развития эмоциональной устойчивости человека в стрессовой ситуации, необходимо снизить значимость этой ситуации, переосмыслить ценность успеха в ней, провести своеобразную «переоценку ценностей».

*Если студент будет озабочен не только оценкой, которую он получит на экзамене, или тем, как он при этом выглядит, а, например, самим процессом передачи интересного факта, знания, рассказом о том, что для него самого представляет интерес, то отрицательные эмоции при этом отступают.*

Это явление в психологии известно как «децентрация». Если «Я» – человека – центр – является эгоцентрической осью его мира, и весь остальной Большой Мир вращается вокруг его малого, то тогда естественно для человека возникновение чувства, что весь Большой Мир смотрит на него, замечает и оценивает каждое движение его душевных порывов. Эгоцентрику кажется, что весь Мир наблюдает за ним и оценивает не ЧТО, а КАК он что-либо делает. *Отсюда и сверхзначимость каждой публичной ситуации оценивания.*

Если эгоцентрика убедить в том, что Большому Миру интересно не какой ценой приобретается результат, а именно то, что является результатом его деятельности, в этом случае происходит *децентрация внимания тревожного человека с процесса прогноза негативного результата на сам процесс деятельности. Если деятельность, сам процесс ее, увлекает человека, то уходит болезненная фиксация*

*на его результате. Эгоцентризм – естественная стадия развития ребенка, но для взрослого естественно его преодоление.*

*Децентрация возможна в результате переосмысления ценностей, придания иного смысла привычным явлениям.*

*Смыслы находятся в духовном измерении.*

Если обратиться к представлениям о духовности человека в христианстве, то нельзя не вспомнить слова Иисуса Христа, обращенные к человеку:

«Не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды? Взгляните на птиц небесных: они не сеют, ни жнут, ни собирают в житницу; и Отец ваш небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?».

В этих словах Творца человека отражена необходимость для нормального и благополучного существования человека наличия у него доверия к миру и к Творцу – веры в то, что мир хорош, что мир создан для человека Творцом, человеку в нем хорошо, когда Отец Небесный заботится о нем.

Именно этого мироощущения и не достаёт тревожному человеку – возможно, с первых недель жизни в нем появилась тревога и недоверие к Миру.

Автор теории стресса Г. Селье в конце жизни написал книгу, где говорил, чтобы не страдать от стресса, надо изменить экзистенциальные установки (установки смыслов жизни), то есть переосмыслить ценности жизни.

*Человек страдает от тоски бесцельного существования также, как от неизбежного утомления и стресса.*

Таким образом, наиболее эффективными средствами коррекции стрессового состояния являются преодоление эгоцентризма (Я в центре), переосмыслений ситуаций и жизненных ценностей.

Представляется, что понимание природой стресса и тревожных состояний, размышления о ценностях и смысле жизни помогут КАЖДОМУ научиться справляться и со своими стрессами и тревожностью.

В заключении предлагаются дополнительные к выше описанным приемы снятия стресса в трудных жизненных ситуациях:

Упражнение «Бегом от стресса».

*Выше было сказано, что при стрессе в кровь выбрасывается большое количество энергии, которую необходимо как можно быстрее реализовать. Для этого нужны интенсивные действия любого плана. Можно бегать, прыгать, кричать, танцевать и т.д. лишь бы сжечь энергию.*

Упражнение «Улыбка всегда со мной»

*Улыбка всегда обезоруживает человека в его негативном отношении к вам. Поэтому, выходя из дома, не забудьте «положить в карман» улыбку и «надевать» ее при каждой сложной жизненной ситуации.*

Задание. *Попробуйте поприветствовать любого человека улыбкой, показав при этом свое расположение к нему.*

### Упражнение «Концентрация взгляда»

*Сила взгляда всегда считалась хорошим средством защиты. Человек, смотрящий уверенно в глаза и умеющий выдерживать взгляд другого, всегда производит впечатление очень сильной личности. Но если вы направите свой взгляд двумя глазами в один глаз вашего оппонента и при этом мысленно проговорите фразу «Два сильнее, чем один», то сила вашего воздействия увеличится в несколько раз. При этом взгляд не должен нести отрицательного воздействия, желательно подключить улыбку.*

Помни, что такое положительные эмоции, без которых преодоление трудных жизненных ситуаций невозможно!

*В психологическом плане человек стремится к счастью. В эмоциональном плане состояние счастья сопровождается положительными эмоциями.*

*А их всего две: **интерес и радость**. Они проявляются в творческом труде (интерес) и в любви (радость). Интерес способствует развитию навыков, знаний, интеллекта. Это единственная эмоция, которая позволяет выполнять повседневную работу должным образом. Радость является как бы наградой за успехи в труде. Это то, что ощущается после какого-то творческого или социально значимого действия.*

#### **ВАЖНО ПОМНИТЬ:**

Связь между интересом и радостью есть классическое соотношение между трудом и отдыхом

выражается в отношении 6:1

Т.Е. шесть дней надо с интересом работать и один день с радостью отдыхать!

*Эмоции интереса и радости в пропорции 6:1 должны являться нашей основной эмоциональной пищей. Главный источник интереса – свободный, творческий труд, а радости – любовь, но для того, чтобы она пришла, надо изрядно и творчески потрудиться.*

*Отношение 6:1 есть основа нашего успеха, сохранения нашего здоровья, источник наших сил в преодолении любой трудной жизненной ситуации.*

Педагог – психолог



Н.В. Левченко