

Как помочь ребенку  
справиться со стрессом  
во время ЕГЭ  
(Памятка организатору)



# Мандраж--стресс--депрессия

- Мандраж – легкое беспокойство, переживание
- Стресс- состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и особых обстоятельствах
- Депрессия- психическое заболевание, как правило возникающее после негативных событий в жизни человека, но часто развивается без какой-либо видимой причины

Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам

# Признаки стресса:

- - **физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).
- - **эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.
- - **поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.



# Откуда берется экзаменационный стресс?

- По мнению специалистов, он порождается
  1. интенсивной умственной деятельностью,
  2. нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из за длительного сидения за учебниками,
  3. также нарушением режима сна и отдыха.
- Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания.

- Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса – нарушается гармоничная работа полушарий мозга.



- В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. В результате стресса – блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело. У ребят с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью.



# Научите правильно дышать

- Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения. Как правило это учащенное дыхание, легкий озноб и так называемая «медвежья болезнь», заставляющая несчастного учащегося метаться между аудиторией и туалетом. Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко.
- Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета — вдох, на три — выдох.

- Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом дыхания. При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на *вдохе*, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на *выдохе*.



# Разминайтесь сидя

- Разминку можно делать, даже не выходя из-за стола. Для этого нужно сесть на стул, поставив ноги на пол. Спина прямая, руки вытянуты назад. Поднимите руки вверх и досчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите упражнение.

Сидя в том же положении, руки вытяните перед собой на уровне плеч. Ладони направьте вверх и от себя. Теперь представьте, что вы толкаете стену, напрягая плечи. Задержитесь в этом положении и посчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите еще раз.

Сядьте прямо и возьмитесь руками за сиденье стула. Потянитесь вверх, пока не почувствуете, что ваш позвоночник распрямился. Представьте, что вас за макушку подтягивают вверх. Посчитайте до десяти, расслабьтесь и повторите упражнение.

- Продолжайте сидеть прямо и медленно поворачивайте голову из стороны в сторону. Сначала посмотрите за левое плечо, потом за правое. Затем наклоните голову к левому плечу, потом к правому. Выполните это упражнение пять раз и расслабьтесь.  
Заканчивая разминку, расслабьте все тело. Для этого нагнитесь вперед, положите локти и предплечья на колени, ладони направьте вверх. Опустите голову, закройте глаза, ровно и глубоко дышите в течение минуты. Почувствуйте, как уходит напряжение из шеи, плеч, спины и ног.

# Еще несколько упражнений

- Есть несколько упражнений, цель которых – избавиться вас от подобных неожиданностей.
- **1.** Это упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.
- **2.** Подойдут и *«цыганские шаги»*:
  - нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке



**3. *Перекрестные движения*** помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария. Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за партой. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

# Скажите «Стоп»



- если вы почувствовали, что учеником овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите ему “Стоп!” Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет - напомним об этом!

## Другие способы

- Помимо дыхательных упражнений и формул самовнушений перед экзаменом можно использовать и другие приемы, например, необходимо... оттаскать себя за волосы, расположенные на затылке. Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

# Смехом тоже можно "ударить" по стрессу.

- Малазийские ученые установили что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс; улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон. На протяжении девяти дней 30 учащихся проходили курс смехотерапии перед экзаменами. Эти занятия включали в себя обучение особым дыхательным приемам, имитирующим смех человека. По словам учащихся, физически они ощущали себя гораздо лучше, чем обычно.

# Научите зевать!

- Кислородное голодание - одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает быстрое утомление, головную боль, снижает работоспособность. Не секрет, что занятия должны проходить в хорошо проветриваемых помещениях. Но так бывает не всегда. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно простым способом: с помощью энергетической зевоты. Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.



# Еще несколько способов

- Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно посмотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.



- Во время экзамена стресс можно ослабить с помощью упражнений, которые сжигают стрессовые гормоны. Для этого напрягите каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудьте в таком состоянии пару секунд и расслабьтесь. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете, что вам стало легче.



# Если нет аллергии.

- Во время сильного нервного напряжения рекомендуется вдыхать успокаивающие запахи. Выработке гормона расслабления (серотонина) в мозге способствуют такие ароматы, как лаванда, мята, эвкалипт, жасмин, пихта. Достаточно капнуть несколько капель одного из этих ароматических масел на салфетку или носовой платок и глубоко вдохнуть, и вы сразу почувствуете успокоение. Учтите, что этот метод можно использовать в том случае, если у вас нет аллергии.

- Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»



# Приступ паники?

- Если начался приступ паники, со всей силы надуйте бумажный пакет, а затем вдохните этот воздух, наполненный углекислым газом. Если под рукой нет пакета, соедините ладони лодочкой и выполняйте это упражнение не более пяти раз.



# Массаж

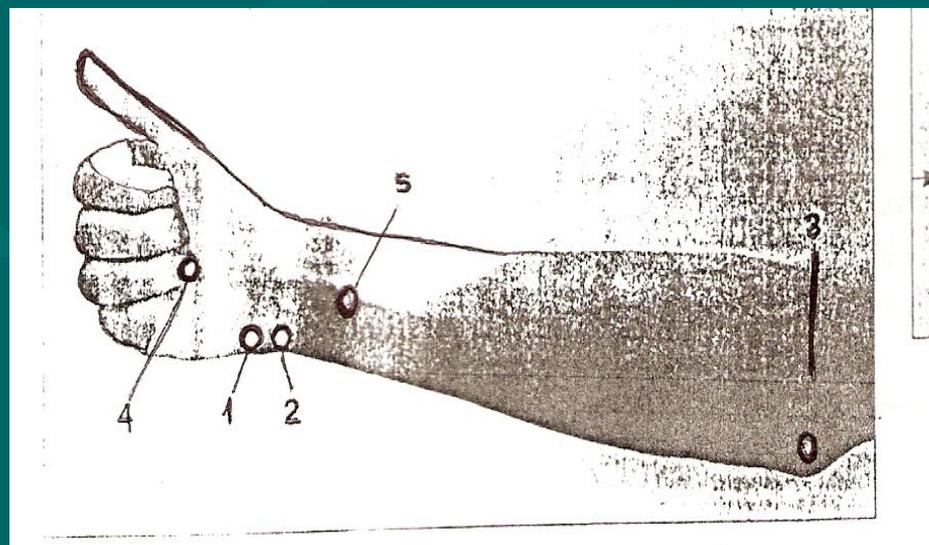
- Организатор обращает внимание на то, что, если все-таки возникает ситуация цейтнота, человеку необходимо в короткий срок мобилизовать все свои силы. Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек.

Некоторыми приемами такого массажа:

- — массаж мочек ушей;
- — надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;
- — массаж переносицы и области «третьего глаза».

- Восточный массаж, воздействие на 5 биологически активных точек оказывает системное психогармонизирующее, успокаивающее действие.
1. Шэнь – мэнь – находится у внутреннего края лучезапястной складки.
  2. Тун –ли поперечник большого пальца выше лучезапястной складки или предыдущей точки
  3. Шао-хай- у внутреннего края локтевого сгиба между сухожилиями

- 4. Лао-гун –спокойно, без напряжения, сожмите пальцы в кулак – подушечка безымянного пальца упрется в точку.
- 5. Нэй –гуань отметьте два пальца вверх по руке от лучезапястной складки и между сухожилиями нащупайте точку.



Спасибо за внимание!

**УДАЧИ!**