

«Я не сдам!»: как помочь подростку преодолеть предэкзаменационный стресс

ЕЛЕНА ГОРИНОВА, психолог ведущий тренер Центра толерантности

elena.g@jewish-museum.ru

НАШ ПЛАН:

1. Коротко про стресс в целом, а также про особенности переживания стрессов в подростковом возрасте
2. Немного психофизиологии и техники «первой помощи» в преодолении стресса
3. Чем пугают экзамены и что можно с этим делать (копилка техник и рекомендаций)
4. Общие рекомендации родителям

СТРЕСС – это совокупность **неспецифических адапционных** (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

СТРЕСС

Эустресс (хороший стресс):
вызван позитивными эмоциями
и является
стрессом слабой силы,
мобилизующей человека.
Человек осознает все
предстоящие проблемы или
задачи и знает, как их решить,
предвкушая
положительный результат.

Дистресс – деструктивный стресс. Разрушает организм, может быть результатом накопленного стресса. Медленно ведет к снижению сопротивляемости организма. Такое состояние может приобрести хронический характер

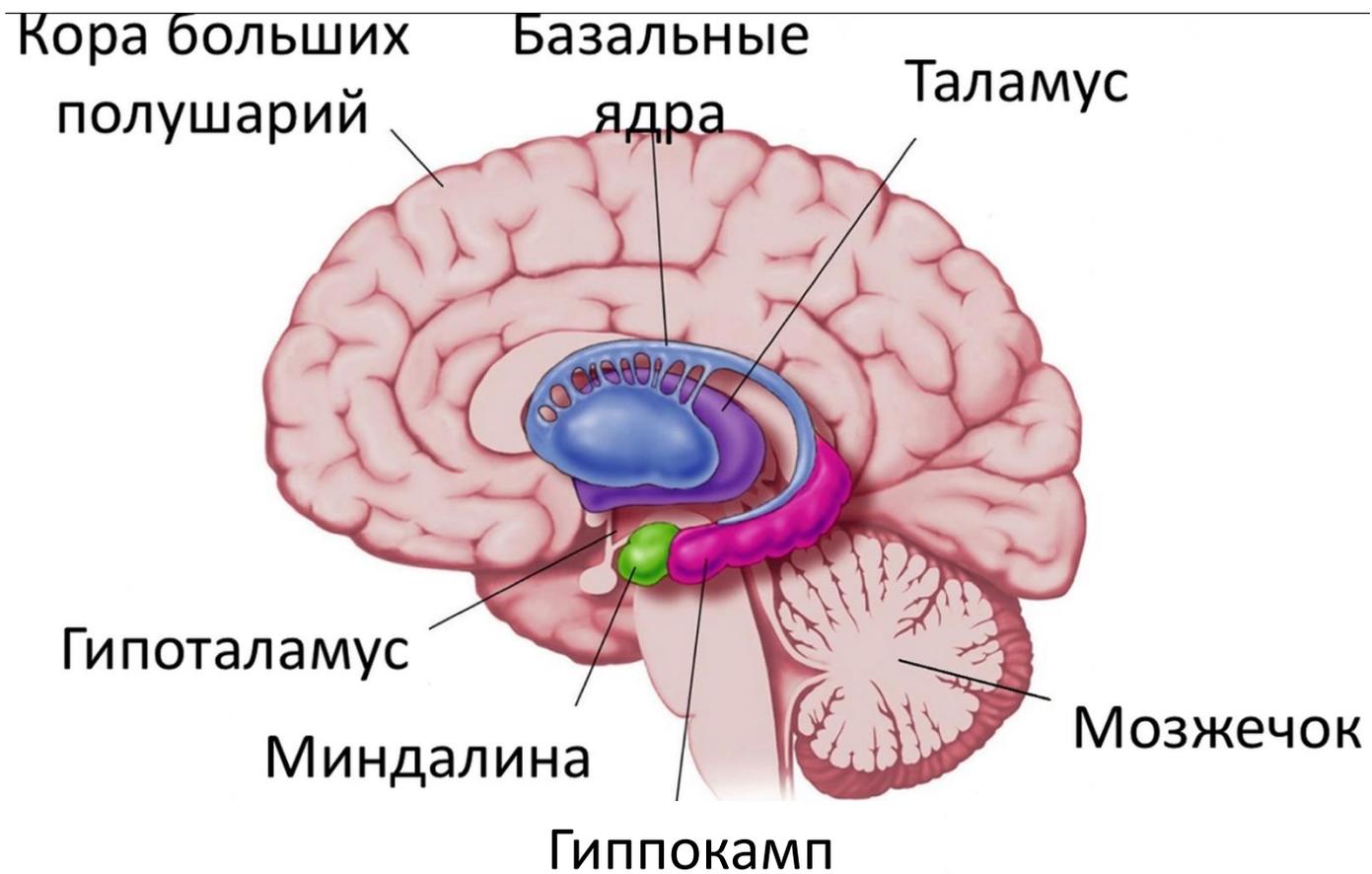
Стресс – не только негативные эмоции, но и сильные позитивные

Стресс – это наш внутренний механизм адаптации организма и способ его выживания. Любая адаптация в процессе жизни сопровождается стрессом.

Особенности, связанные с переживанием стрессов подростками::

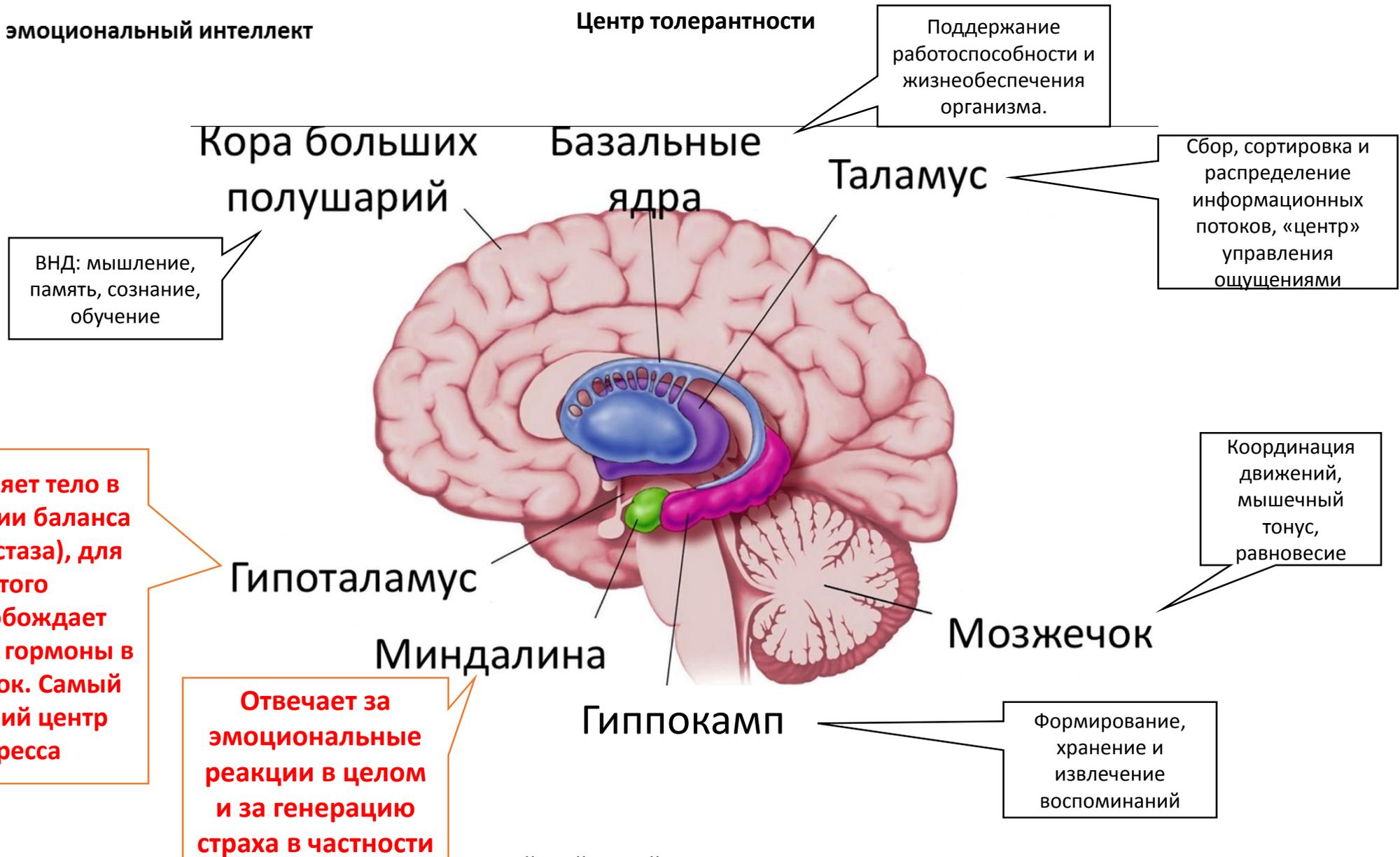
1. Подростки постоянно испытывают повышенные эмоциональные нагрузки в силу физиологии и социальных обстоятельств их жизни;
2. Если в моменты сильного стресса рядом нет взрослых, способных оказать поддержку, тяжелое положение усугубляется. Ребенок чувствует, что нет ни единого шанса отсрочить неприятности, получить помощь со стороны или дождаться конца (У. Стиксруд и Н. Джонсон);
3. Ошибки и неудачи оцениваются как «фатальные»;
4. В возрасте от 12 до 18 лет мозг очень активно развивается, в нем образуются новые нейронные связи. При этом префронтальная кора, которая отвечает за рассудительность и способность контролировать импульсивное поведение, созревает только к 25 годам. Если подросток постоянно испытывает стресс, это затрудняет созревание префронтальной коры (У. Стиксруд и Н. Джонсон);
5. Подросткам требуется больше времени на восстановление после стресса;
6. Важно научиться справляться со стрессом именно в подростковом возрасте.

Чтобы эффективно помогать себе и близким в преодолении стрессовых ситуаций, полезно знать, где и почему в нашем организме запускаются стрессовые реакции



Soft skills и эмоциональный интеллект

Центр толерантности

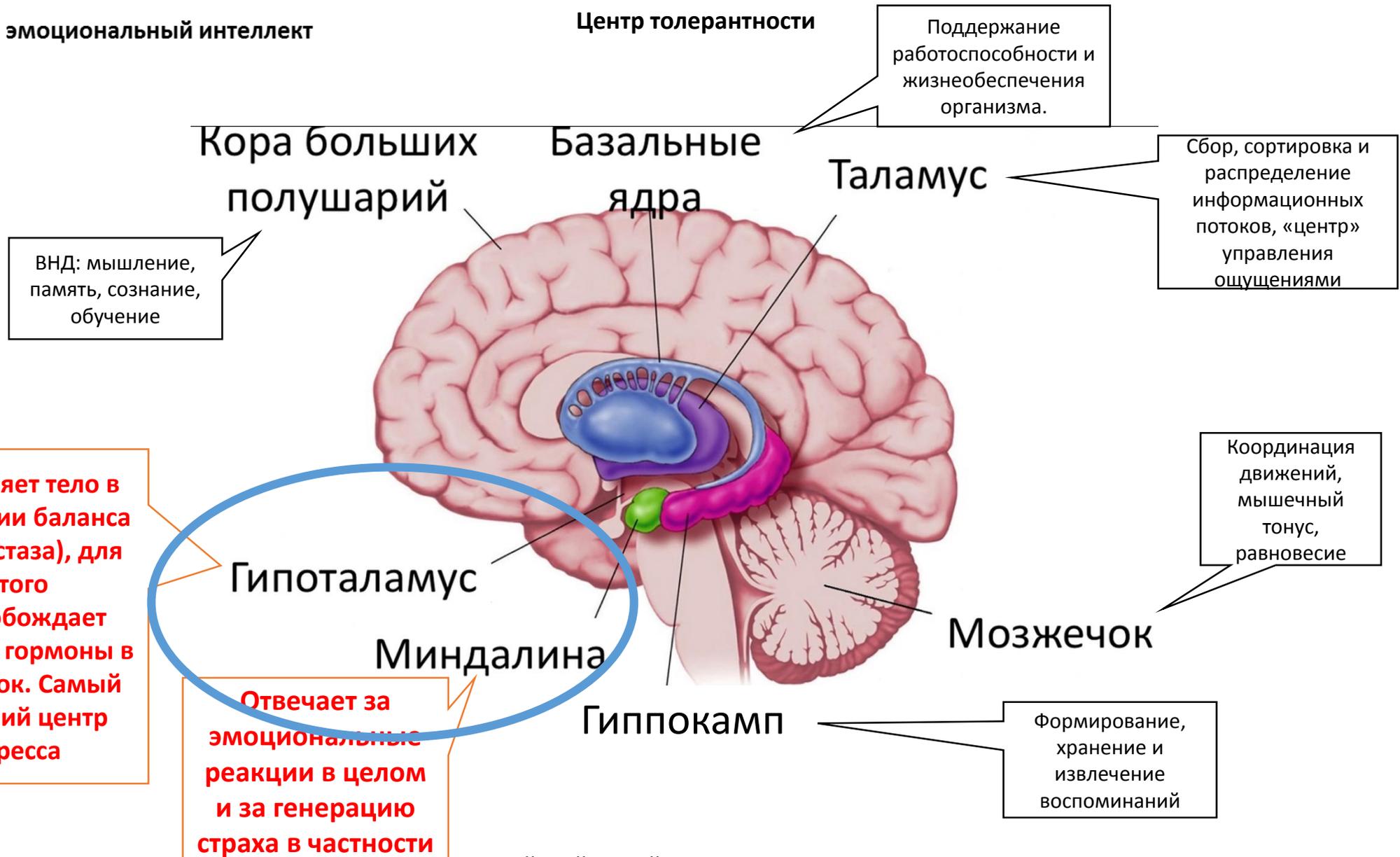


Центр толерантности

Еврейский музей и центр толерантности

Soft skills и эмоциональный интеллект

Центр толерантности



Центр толерантности

Еврейский музей и центр толерантности

Что происходит, когда мозг распознает ситуацию, как угрожающую?

Реакция «бей или беги»:

1. Миндалины (миндалевидное тело) оценивают ситуацию как «опасную», «угрожающую», «критическую» (запускается эмоция «страх»);
2. Нейроны из миндалевидного тела мозга посылают сигналы в гипоталамус («Хьюстон, у нас проблемы!»).
3. Гипоталамус посылает сигнал в надпочечники и активизирует симпатическую нервную систему;
4. Надпочечники выделяют в кровь адреналин, что вызывает повышение уровня сахара в крови и прилив энергии во всех частях тела;
5. Учащается дыхание и пульс, расширяются зрачки, кожа краснеет или бледнеет, тело напрягается. Такая реакция является нормальной, но причиняет дискомфорт, мешает сосредоточиться.

**Что поможет справиться с этим состоянием?
(Какие приемы «первой помощи»
совладания с острым стрессом **отработать с
подростком?**)**

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

Техника «ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ»

1. Находим взглядом в комнате / в классе любой квадратный или прямоугольный предмет. Концентрируемся на одном из его углов, делаем вдох;
2. Задерживаем дыхание и переводим взгляд на следующий угол. Продолжаем задерживать дыхание;
3. Переводим взгляд на третий угол, делаем выдох, задерживаем дыхание;
4. Переводим взгляд на четвертый угол, продолжаем задерживать дыхание
5. Снова возвращаемся взглядом к первому углу – вдох.

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. Сделать 10-20 повторов.

Техника мышечной релаксации «МАКСИМАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ»

1 вариант:

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

2. вариант:

Поочередно напрягать и расслаблять различные мышцы тела: левую руку, правую руку, живот, левую ногу и правую ногу и т.д.

**В ответ на что возникает такая реакция, если речь об экзамене?
Чем пугают экзамены?
(чат)**



Все стрессоры (ситуации, факторы, вызывающие стресс) можно разделить на три группы:

1. Стрессоры, которые нам неподвластны;
2. Стрессоры, на которые мы можем и должны влиять;
3. Стрессоры, которые мы сами превращаем в проблемы

СТРЕССОРЫ, НА КОТОРЫЕ МЫ МОЖЕМ И ДОЛЖНЫ ВЛИЯТЬ:

Примеры:

Освоение материала к экзамену;

Необходимые канцелярские принадлежности;

Комфортная одежда;

Приход на экзамен без опоздания

Переживание ситуации неопределенности

Что еще?



СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА:

СТРЕССОРЫ, НА КОТОРЫЕ МЫ МОЖЕМ И ДОЛЖНЫ ВЛИЯТЬ
План подготовки к экзамену и следование ему
Участие в пробных экзаменах, если это возможно (по максимуму); репетиция экзамена дома для снижения страха неопределенности
Прорешивание вариантов за прошлые годы из Интернета
Составление списка необходимого в день экзамена (от шариковой или гелевой ручки до воды и шоколадки)
Собрать максимум информации от близких и знакомых, которые сдавали экзамены / конкретный экзамен, чтобы снизить неопределенность
Заранее продумать и опробовать маршрут до места проведения экзамена (если это незнакомое место)
Спланировать время прибытия на экзамен заранее, без опозданий



СТРЕССОРЫ, КОТОРЫЕ НАМ НЕПОДВЛАСТНЫ:

Примеры:

Сам факт наличия в жизни экзаменов и других испытаний;

Время, место, формат проведения экзамена;

Содержание экзаменационного билета / бланка

Будущее (точный результат, балл)

Прошое (неудачные экзамены в прошлом, страх повторения неприятных эмоций)

Что еще?



СТРЕССОРЫ, КОТОРЫЕ МЫ САМИ ПРЕВРАЩАЕМ В ПРОБЛЕМЫ:

Примеры:

Страх не справиться, не сдать, провалиться

Страх не оправдать ожидания (родителей,
педагогов)

Страх оказаться недостойным, недостаточно
способным, недостаточно хорошим

Страх потери цели, отказа от мечты, безысходности



СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА:

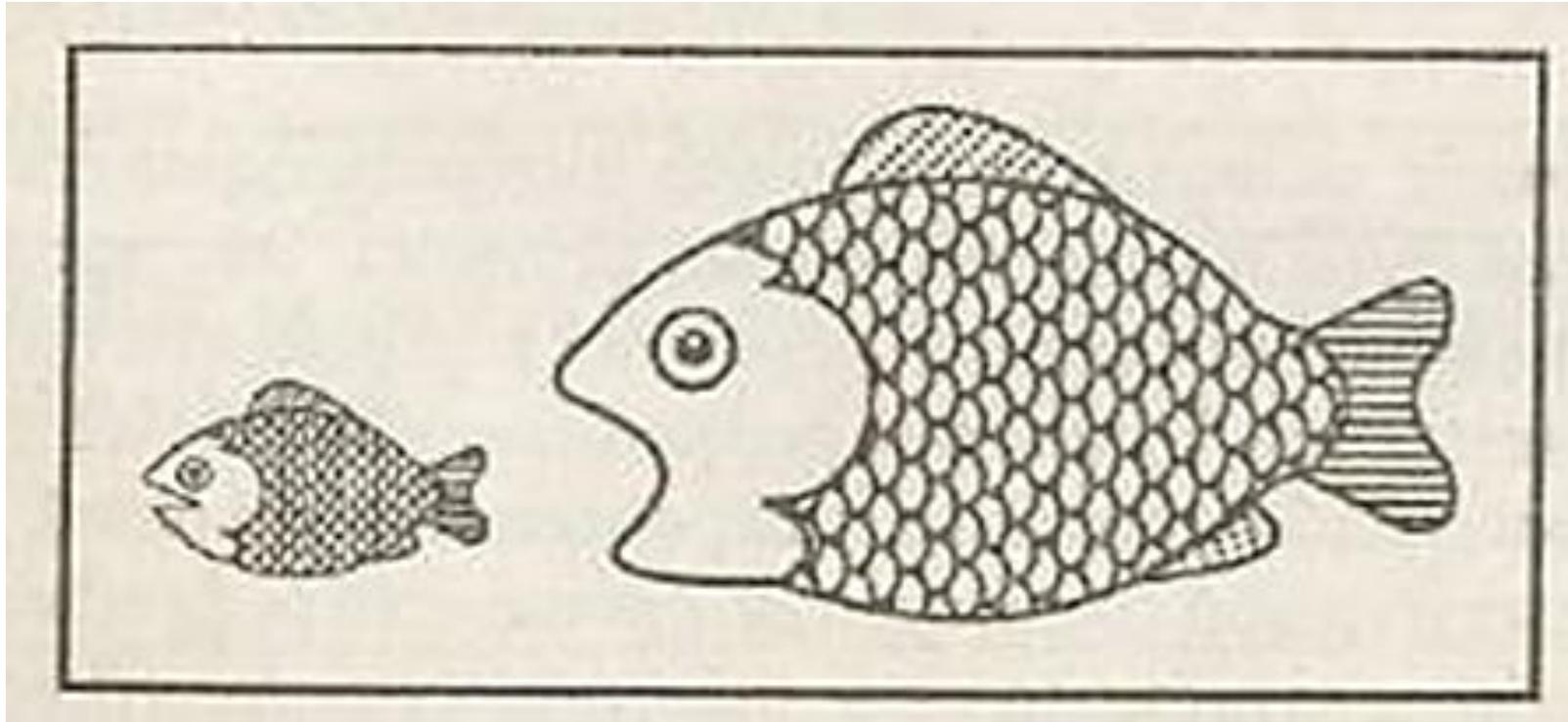
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
РЕФРЕЙМИНГ
ПРОГОВАРИВАНИЕ СИТУАЦИЙ СО ВЗРОСЛЫМ, ПРОПИСЫВАНИЕ НА БУМАГЕ
ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
СОН НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ (отход ко сну и подъем в одно и то же время)
ПОЛЕЗНАЯ ЕДА, ИСКЛЮЧЕНИЕ КОФЕИНОСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ (КОФЕ, КОЛА), ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧИСТОЙ ВОДЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, СПОРТ



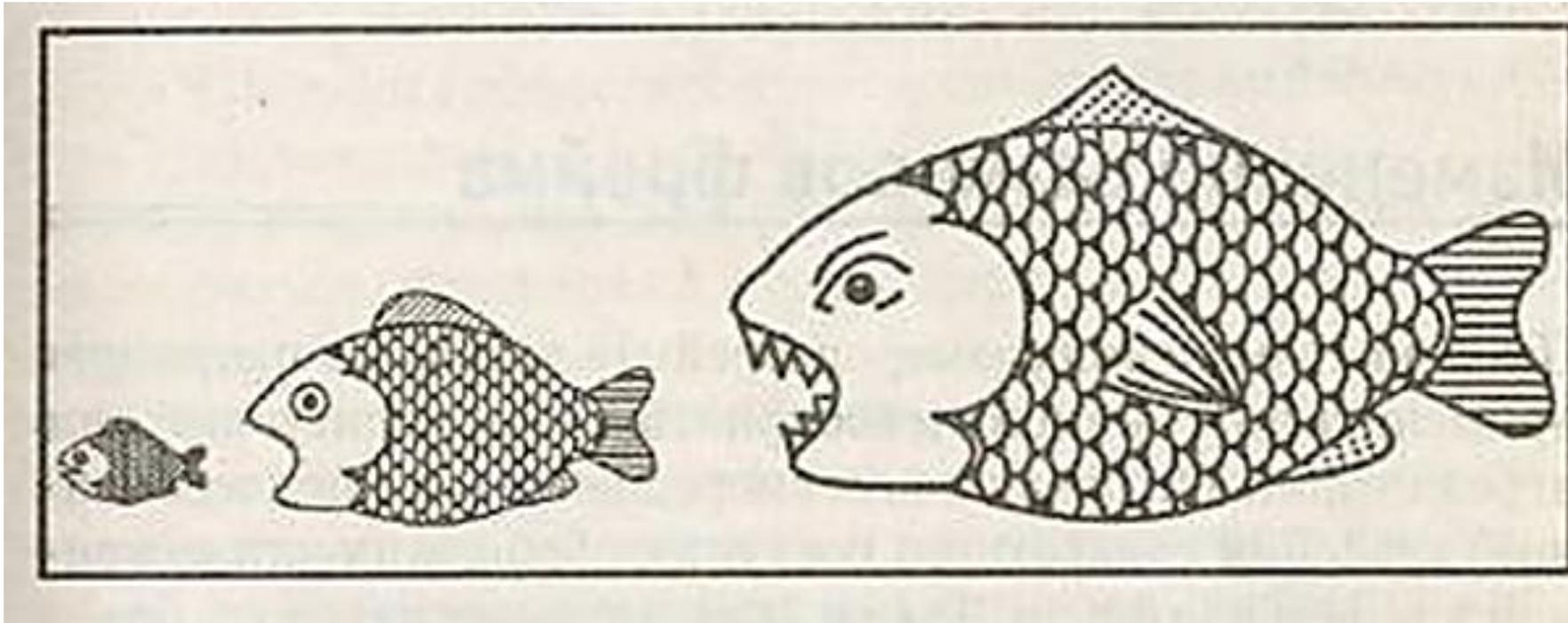
РЕФРЕЙМИНГ

ОТ АНГЛ. «FRAME» - РАМКА

ЧТО ВЫ ВИДИТЕ НА КАРТИНКЕ?



ЧТО ВЫ ВИДИТЕ НА КАРТИНКЕ?



Убеждение, установка, навязчивая мысль	После рефрейминга
Экзамен – это проблема, это страшно, это стресс	Экзамен – это ВОЗМОЖНОСТЬ
Я не сдам, я не справлюсь, у меня не получится!	Я сделаю все, от меня зависящее, а там - будь что будет.
Этот экзамен решает все в моей жизни	Этот экзамен – процедура, через которую всем необходимо пройти. Он может повлиять только на один из множества аспектов моей жизни. В любом случае, жизнь продолжается, и она прекрасна!

Убеждение, установка, навязчивая мысль	После рефрейминга
Экзамен – это проблема, это страшно, это стресс	Экзамен – это ВОЗМОЖНОСТЬ
Я не сдам, я не справлюсь, у меня не получится!	Я сделаю все, от меня зависящее, а там - будь что будет.
Этот экзамен решает все в моей жизни	Этот экзамен – процедура, через которую всем необходимо пройти. Он может повлиять только на один из множества аспектов моей жизни. В любом случае, жизнь продолжается, и она прекрасна!
Если я плохо справлюсь, мои родители не будут любить меня, я их разочарую	??????

~~«Если не справишься, это будет провал! Ты будешь никем!» (Опозоришь семью, не найдешь работу, будешь жить на улице и так далее и тому подобное).~~

Верные слова родителей:

«Сейчас ты сделаешь свой максимум и этого будет достаточно. Результат экзамена никак не повлияет на мое отношение к тебе. Я тебя люблю и приму таким, какой ты есть. Жизнь продолжается, впереди только хорошее. Я всегда рядом с тобой и за тебя!»

ЕСЛИ ДОНИМАЮТ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

ТЕХНИКА «ОБЛАКА»

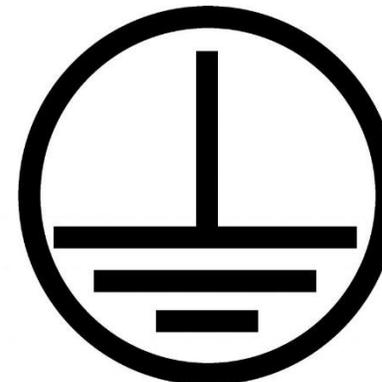
1. Вспомните про то, что:
 - по небу постоянно проплывают облака. Они бывают очень разными. Работа неба – пускать облака 😊
 - Ваш мозг – мощнейшая система, состоящая из связанных между собой отделов, каждая часть которых отвечает за выполнение конкретных задач. 24/7 😊 Мысли – продукт деятельности мозга.
2. Мысли сами по себе ничего не значат. Убедитесь в этом: представьте во всех красках, что у вас есть 1 млн долларов. Он у вас появился? 😊
3. Теперь заметив негативные мысли, просто проследите за ней, как будто это облако на небе. Следом вы заметите еще мысль и еще. Если спокойно наблюдать за ходом своих мыслей, можно заметить как плавно они тают за горизонтом.
4. Поблагодарите мозг за то, что он продуктивно работает 😊



ЕСЛИ ДОНИМАЮТ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ, ЕСЛИ ПОЧУВСТВОВАЛИ ТРЕВОГУ, ОЩУТИЛИ ПАНИКУ

ТЕХНИКИ «ЗАЗЕМЛЕНИЯ»

- 1. Переключите внимание на предметы вокруг. Начните считать, например, все белое в комнате, все синее в комнате, пассажиров в транспорте, лампочки. Все что угодно.**
- 2. Сконцентрируйтесь на дыхании, считайте вдохи и выдохи. Если вы идете, считайте шаги.**
- 3. 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.**
- 4. Поблагодарите мозг за то, что он продуктивно работает. 😊**



СТРАХ, ЧТО ЧТО-ТО ПОЙДЕТ НЕ ТАК, МЕЧТЫ НЕ СБУДУТСЯ, «ОКАЖУСЬ НА ОБОЧИНЕ ЖИЗНИ», «У МЕНЯ НЕ БУДЕТ БУДУЩЕГО», ЕСЛИ...

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

1. Возьмите чистый лист бумаги, ручку, карандаш или фломастер.
2. Расположите лист, как вам хочется. В левом нижнем углу нарисуйте точку. Это – Вы. Подпишите букву «Я».
3. Теперь закройте глаза и представьте во всех подробностях работу вашей мечты.
4. В верхнем правом углу листа зафиксируйте вашу цель в виде любого символа;

Soft skills и эмоциональный интеллект

Центр толерантности

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»



Моя цель

Я ●

Центр толерантности

Еврейский музей и центр толерантности

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

5. Теперь твердо поставьте вашу ручку на точку «Я» и медленно соединяйте ее с точкой «Моя цель» по прямой, произнося несколько раз вслух «Моя цель достигается разными путями». Получилось?

Soft skills и эмоциональный интеллект

Центр толерантности

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»



Моя цель

Я ●

Центр толерантности

Еврейский музей и центр толерантности

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

6. А как еще можно соединить эти две точки? Какими фигурами? Сколько вариантов может быть? Попробуйте соединить пятью разными вариантами. Теперь десятью. Пятнадцатью. Это предел? Соединяйте точки от «Я» к «Моя цель», произнося «Моя цель достигается разными путями».

Soft skills и эмоциональный интеллект

Центр толерантности

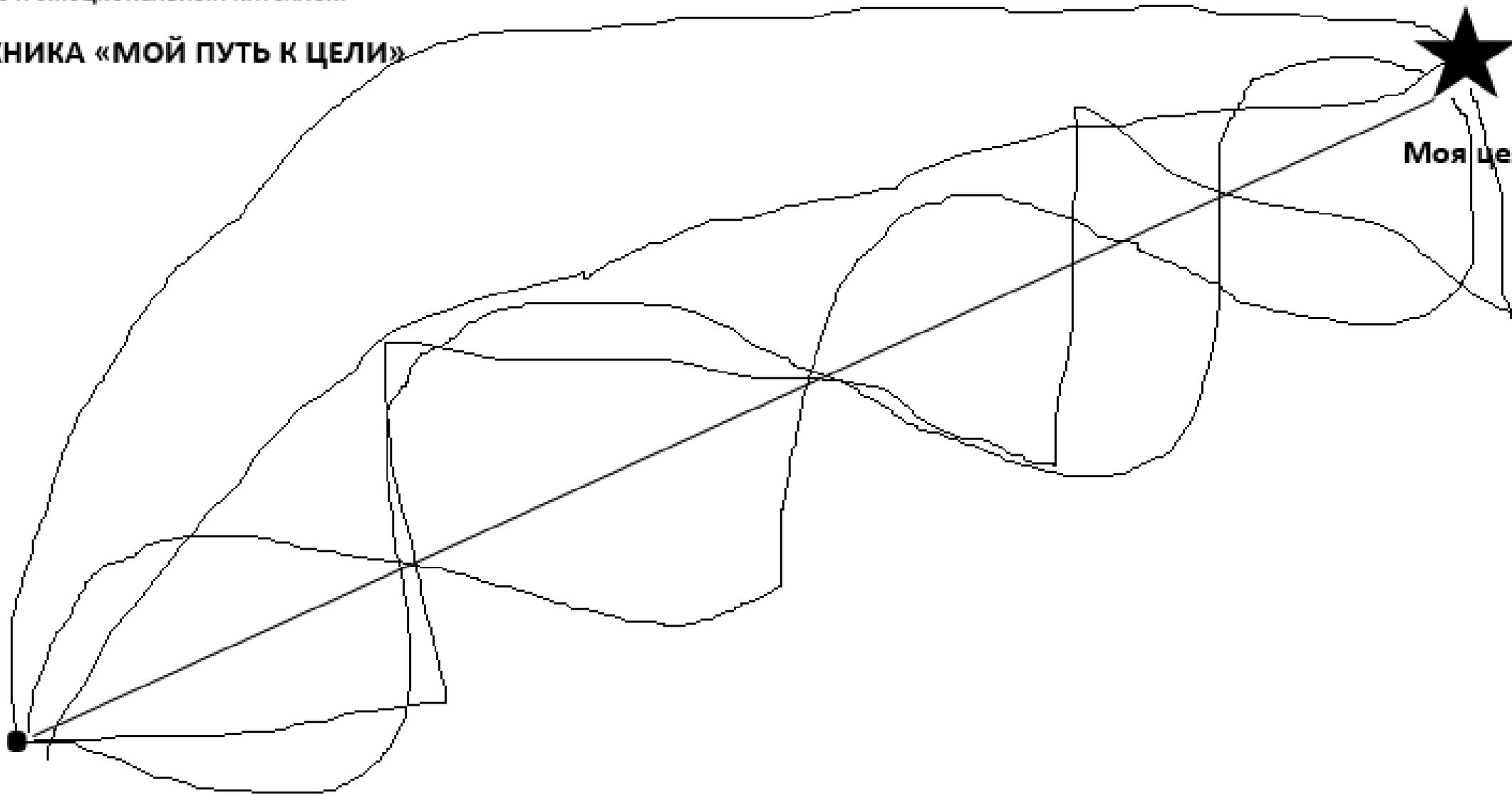
ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

Я

Моя цель

Центр толерантности

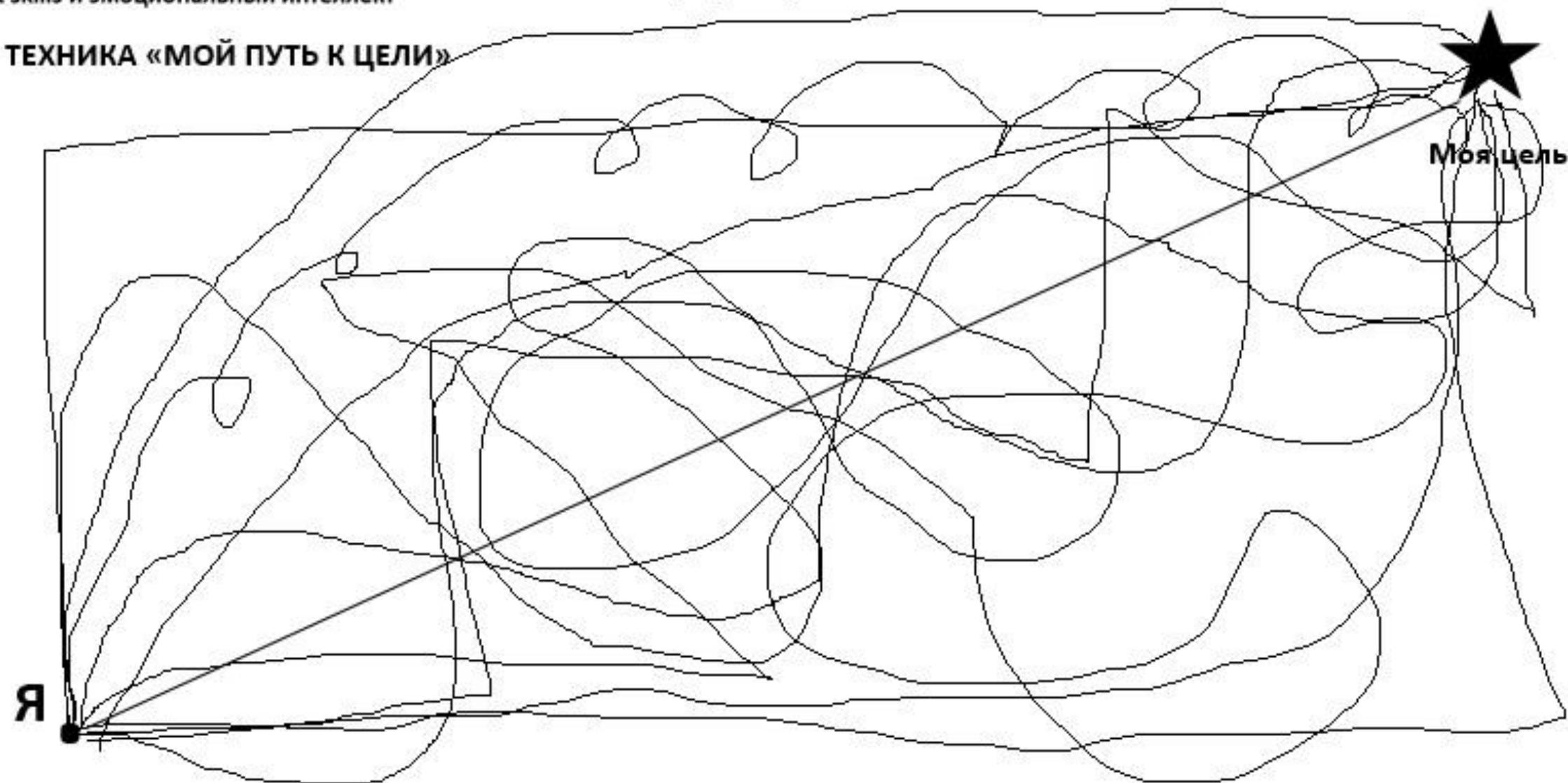
Еврейский музей и центр толерантности



Soft skills и эмоциональный интеллект

Центр толерантности

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»



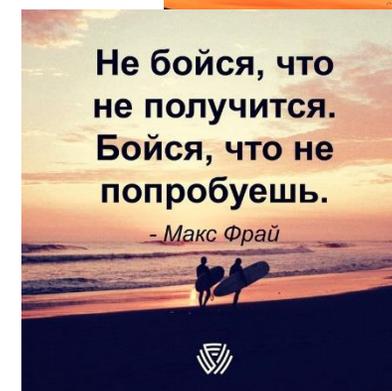
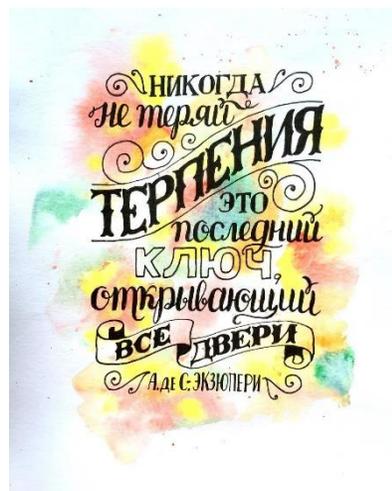
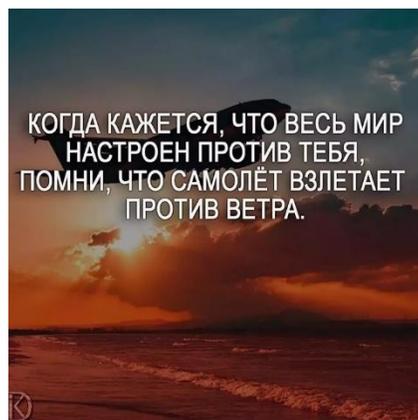
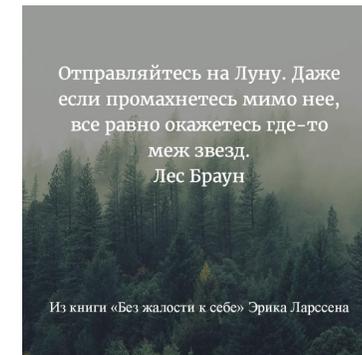
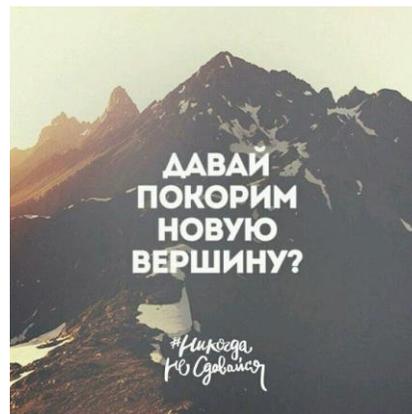
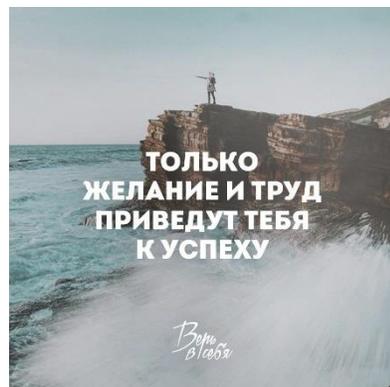
Центр толерантности

Еврейский музей и центр толерантности

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

7. Посмотрите на получившийся рисунок. Сохраните там, где вы сможете его видеть.

ДЛЯ МОТИВАЦИИ И ВДОХНОВЕНИЯ



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

- Не завышайте планку требований к ребенку.
- Подчеркивайте все его удаchi и достижения и не заостряйте внимание на возможном провале.
- Заряжайте своего ребенка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.
- Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем, будь то друзья, братья или сестры.
- Не зацикливайтесь на экзаменах вашего ребенка, как на вопросе «жизни или смерти».
- Не драматизируйте само событие экзамена, не проявляйте жалость.
- Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.
- В случае сильного проявления стресса обращайтесь к врачу.
- Дайте твердо понять вашему ребенку, что он или она дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества - вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.

«Я не сдам!»: как помочь подростку преодолеть предэкзаменационный стресс

ЕЛЕНА ГОРИНОВА, психолог ведущий тренер Центра толерантности

elena.g@jewish-museum.ru