

Рекомендации для студентов ВУЗов, учащихся ГУО.

Преподаватель кафедры психологического
обеспечения профессиональной деятельности
Института психологии
Журавлева И.В.

**Тема: Как обеспечить продуктивную жизнедеятельность в
условиях стресса.**

&&&

Как правильно организовать время

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья.

Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в

кчем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию.

После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать **правильное питание**. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты.

Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами **транквилизаторы**. **Напрасно!** Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности.

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.

На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

& & &

Стабилизация эмоционального состояния

Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами.

К сожалению, в последние годы школьники не становятся более здоровыми: к десятому классу около половины детей имеют отклонения в развитии нервной системы, у подростков преобладают высокий уровень тревожности и переживания душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижено оптимистическое восприятие будущего.

Механизм фрустрации действует достаточно просто, но неумолимо. Сначала возникает стрессовая ситуация, приводящая к перенапряжению нервной системы, а затем это напряжение «бьет» по организму.

В итоге гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, кровоизлияние в мозг, язва желудка, бронхиальная астма, экземы,

гипертиреоз, диабет и другие недуги. Словом, психогенные факторы заболеваний слишком серьезны, чтобы относиться к ним безответственно. Так что же делать? Как избежать перенапряжения нервной системы?

Некоторые рассуждают так: поскольку полностью избежать нервных перегрузок нельзя и трудно исключить влияние стрессоров на наш организм, то снимать напряжение надо (за неимением лучшего) **медикаментами**. **Транквилизаторы** стали привычными средствами, чтобы «успокоиться». Результат печален: по мере привыкания к ним требуется все большая доза

На самом деле гораздо проще использовать простые заповеди психогигиены, которые помогут вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

Первое. Следует научиться сбрасывать напряжение — мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми можно познакомиться в многочисленных пособиях.

Второе. Давать отдых своей нервной системе.

Запомнить: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Можно попробовать вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Это очень эффективно! В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2—5 минут.

Третье. Вытеснить неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Например, попытаться усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают положительные эмоции.

Таковы основные заповеди психогигиены. Осознать их — значит, сделать первый шаг на пути управления своей нервной системой.

Дыхание

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является **совершенствование дыхания**. Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать.

По-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или грустит. Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроения человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние.

Как известно, **дыхательные пути** на всем протяжении обильно **снабжены нервными окончаниями**. Установлено, что **фаза вдоха** возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а **фаза выдоха** влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние.

В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания. **Успокаивающим** будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При **мобилизующем** — после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение.

В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Важным шагом к положительному исходу на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать детей на успех, удачу.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным детям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности.

Поэтому неэффективно ставить перед ребенком цель типа «Ты должен получить отличную оценку» или «Ты должен ответить, во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно: «Ты сможешь справиться с этим заданием».

Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

&&&

Вечером запоминать, утром повторять

Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная тренировка памяти. Нужно выделять для этого хотя бы 20—25 минут в день. Следует знать, что продуктивность запоминания меняется в течение дня.

Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами.

Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Понятно, что абсолютно всё запомнить невозможно. Поэтому из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное. Решив для себя, какая именно информация необходима, четко сформулировать познавательную цель. Следует решать больше задач и выполнять практические упражнения с использованием той информации, которую необходимо запомнить.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является *наличие интереса к ней*. Нужно стараться расширять свой кругозор. Чем больше человек знает, тем лучше запоминает. Процесс усвоения и воспроизведения информации зависит от концентрации внимания. Внимание — это резец памяти: чем оно острее, тем более глубокие следы оставляет.

Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Следует придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая безразлична, плохо запоминается.

Непременным условием хорошего запоминания является **понимание того**, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что **понятно**. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.

Эффект запоминания зависит от характера информации, и прежде всего от активности и самостоятельности при ее усвоении. Психическая активность проявляется в сравнении, противопоставлении, анализе, синтезе, обобщении изучаемого материала. Материал следует представлять, воображать, одновременно проверяя качество запоминания. При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.

Запоминание становится успешным при наличии запаса знаний, являющихся базовой основой новых знаний. Постигание нового приносит хорошие плоды, когда его можно сравнить со старым прошлым опытом.

Очень важно уделять внимание организации своего труда и отдыха. Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. Если полученная **информация не используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.**

Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.

Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций. Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала.

Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно даже порекомендовать писать шпаргалки в виде краткого, тезисного изложения материала.

Результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от режима деятельности. У некоторых заучивание наиболее

продуктивно в вечернее время, у других — утром. Наименее эффективно заучивание днем. Целесообразнее всего запоминать вечером и повторять на следующее утро. Обширный материал лучше делить на небольшие группы.

Запоминание зависит от **особенностей темперамента и характера человека**. Так, холерики быстро запоминают, но быстро и забывают. А флегматики, наоборот, медленно запоминают, но помнят долго. Лучшие помощники памяти – дисциплинированность и организованность. Запоминание — это труд, и труд нелегкий. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.

&&&

Деятельность мозга и питание

Всегда, а во время экзамена особенно, следует заботиться о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозгу?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10.000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что ест человек, решающим образом сказывается на работоспособности его мозга.

Упражнения для снятия стресса, которые помогут перед экзаменом

Упражнение 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурить лоб, сильно напрячь лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксировать свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмуриться, напрячь веки на 10 секунд, затем расслабиться — тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее.

3. Наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Повторить быстрее.
4. Крепко сжать губы. Расслабиться. Повторить быстрее.
5. Сильно упереться затылком в стену, пол или кровать. Расслабиться. Повторить быстрее.
6. Упереться в стену левой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.
7. Упереться в стену правой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

Упражнение 2

Если обстановка вокруг накалена и чувствуется, что теряется самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как только можно, напрячь пальцы ног. Затем расслабить их.
2. Напрячь и расслабить ступни ног и лодыжки.
3. Напрячь и расслабить икры.
4. Напрячь и расслабить колени.
5. Напрячь и расслабить бедра.
6. Напрячь и расслабить ягодичные мышцы.
7. Напрячь и расслабить живот.
8. Расслабить спину и плечи.
9. Расслабить кисти рук.
10. Расслабить предплечья.
11. Расслабить шею.
12. Расслабить лицевые мышцы.
13. Посидеть спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда появится состояния медленного плавания- это означает полное расслабление.

Упражнение 3

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на пол и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начать считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закрывать глаза. Снова посчитать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхать, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считать от 10 до 1. На этот раз представить, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
4. Плыть по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, нужно дышать медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю можно начать считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Упражнения, которые помогают избавиться от волнения

- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

- Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

- Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижать орех к левой ладони и делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2—3 минуты. То же проделать 2—3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

- В завершение успокоительной гимнастики слегка помассировать кончики мизинцев.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!