

Рекомендации по совладанию со стрессом в учебной ситуации

Как подготовиться психологически

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической.

– Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

– Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

– Ежедневно выполняй упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Несколько советов, которые могут помочь вам избежать переживания

1. Запишите на листе бумаги, что вас беспокоит. Положите его под подушку или в ящик стола на семь дней. К тому времени, возможно, проблема разрешится сама собой или вам удастся найти разумное решение.

2. Спросите себя: «Помогают ли переживания справиться с ситуацией?», Когда вы поймете, что не помогают, придумайте что-нибудь, что *действительно* могло бы помочь.

3. Если вы можете посоветоваться с родителями, то сделайте это. Попросите их поддержать вас. Если вы не можете поговорить с родителями, найдите другого взрослого, которому вы доверяете, и поговорите с ним или с ней. Вдвоем вы, наверное, придумаете разумный план, как справиться с вашим беспокойством.

4. **Помните:** беспокойство – это эмоция, а не метод решения проблем.

5. Если ваши переживания стали навязчивыми, то обратитесь к вашему школьному психологу.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.

2. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

4. Минимум телевизионных передач!

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного: лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Приемы психологической защиты

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.
5. Интеллектуальная переработка («Нет худа без добра»).
6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).
7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

Помните: «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» (Г. Селье); «Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» (Д. Карнеги).

***ВАЖНО ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ СОЗДАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ
УСТАНОВКУ НА НЕГО***

УСПЕХОВ ВАМ!

ДА ЗДРАВСТВУЮТ ТРУДНОСТИ – ИМИ МЫ РАСТЕМ!