

Валентина ВОЙТКО, старший викладач кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КОІППО імені Василя Сухомлинського, кандидат педагогічних наук.



Поради психолога

“Як учню побороти страх під час виконання олімпіадних завдань”

Страх - негативна емоція, яка виникає у ситуації загрози і блокує продуктивне мислення.

Чому це відбувається?

1. Тип нервової системи. Слабка нервова система унеможливорює самотійно, без підтримки, адаптуватися в екстремальних умовах.
2. Підвищена емоційна чутливість (нейротизм), яка проявляється через не вміння абстрагуватися від проблеми та зосередитись на своїх можливих уміннях.
3. Відсутність навиків ризику.
4. Неправильна установка та мотивація батьків: ти мусиш, ти мене не підведеш/опозориш ...
5. Стомленість.
6. Невміння правильно вступати в робочий процес:
 - 1) зосередитись,
 - 2) напрацювати декілька варіантів почерговості відповіді,
 - 3) сам процес.

Діти починають з відповіді, не зосередившись на всіх питаннях.

Невміння правильно розподілити час і, як наслідок, в середині процесу нервовий зрив.

(Ознаки нервового зриву, стресу, тривоги: блідість, тошнота, байдужість, сльози без зупину, тремтіння рук, болі внизу живота.

Як розслабитися і подолати страх?

• Техніка “Сині речі”.

Прийміть зручну позу. Для цього можна сісти на стільці в “позу кучера”. Розставити ноги, опустити підборіддя на груди, закрити очі, спробувати по черзі згадати різні сині речі, з якими вам доводилося мати справу в житті: синя обкладинка у зошиті, синій автомобіль, синє небо, синє плаття (намагайтеся не представляти синю обкладинку / автомобіль / плаття взагалі, все повинно бути конкретним: ось такий зошит був у мене в десятому класі, ось такий автомобіль у друга ...).

Синій колір розслабляє, урівноважує, налаштовує на роздуми. Згадавши 20-30 різних синіх речей, ви помітите зміну свого стану.

● **Прийоми швидкого реагування при стресі**

1. Усміхнутися, пожартувати.
2. Пригадати щось радісне, гарне, приємне (радісну подію, приємну ситуацію, гідний вчинок.
3. Виконати певні рухи на кшталт потягування.
4. Звернути увагу на цікаву подію чи помилуватися пейзажами за вікном.
5. Розглянути квіти, фотографії, що знаходяться у приміщенні.
6. Уявити, що ти “купаєшся” в сонячних променях.
7. Виконати вправи з релаксаційного дихання.
8. Висловити кому-небудь комплімент або похвалити когось.

● **Вправи керованого дихання**

Заплющіть очі, глибоко вдихніть і повільно видихніть. Скажіть подумки:

“Я - Лев” - глибоко вдихніть і повільно видихніть.

“Я - камінь” - глибоко вдихніть і повільно видихніть.

“Я - квітка” - глибоко вдихніть і повільно видихніть.

“Я - спокійна” - глибоко вдихніть і повільно видихніть.

Повільно зробіть глибокий вдих через ніс.

Коли легені наповняться повітрям, затримайте дихання на кілька секунд. Зробіть повільний видих через рот. Контроль на диханні дозволить заспокоїтися. А збагачена киснем кров допоможе зняти спазми судин, які можуть виникнути в якості реакції на стрес. Кожен наступний цикл вдих-видих допоможе частково зняти стрес. Це можна робити як сидячи, так і стоячи.

● **Як розслабитися?**

1. Повільно відпустіть м'язи обличчя, відкиньте вільно плечі. Подумки огляньте і трохи помасажуйте всі м'язи, починаючи від лицьових і шийних, закінчуючи попереком і литковими. Дихайте рівно і глибоко.
2. Огляньте приміщення, нехай воно навіть тисячу разів знайоме, вдивіться в найдрібніші деталі, повторюючи про себе: «сіра полиця, червона книжка, білі жалюзі, синя картина...». Уявна інвентаризація приміщення допоможе відволіктися від негативних думок. Налаштуйтеся на більш раціональне і спокійне сприйняття дійсності.
3. Заплющіть очі, дихайте повільно і глибоко. Зробіть вдих і приблизно на 10 секунд затримайте дихання. Видих робіть не кваплячись, стежачи за розслабленням і в думці говорячи собі: «Вдих і видих, як приплив і відлив». Повторіть цю процедуру 5-6 разів. Потім відпочиньте секунд двадцять.
4. Вольовим зусиллям скорочуйте деякі м'язи чи окремі групи м'язів. Скорочення отримуйте до 10 секунд. Потім розслабте м'язи. Таким чином

пройдіться по всьому тілу. При цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається. Повторіть дану процедуру тричі, розслабтеся, не думайте ні про що.

5. Уявіть собі, що відчуття розслабленості проникає у всі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруження покидає вас. Відчуваєте, що розслабляються ваші плечі, шия, м'язи обличчя. Ви сидите спокійно, як «лялька». Даним відчуттям насолоджуєтесь біля 30 секунд.

6. Рахуйте до 10, в думці говорячи собі, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи все більше і більше розслаблюються. Тепер у вас - одна турбота: насолоджуватися станом розслаблення.

● Вправа «Масажуємо руки»

Після відпочинку важливо уміти знову включитися в роботу. Для цього можна використовувати дуже просту вправу. Великим і вказівним пальцями однієї руки з силою здавлюємо фалангу кожного пальця іншої руки, починаючи з нігтьової фаланги, спочатку в тильно-долонній, потім в міжпальцевій площині. Потім міняємо руки.

Великим пальцем правої руки натискаємо на середину лівої долоні. З відчутним натиском здійснюйте кругові рухи від центру долоні до периферії, по спіралі з виходом на великий палець. Потім те ж робите з іншою рукою.

● Вправа «Зберігаємо сили»

1. Спокійно видихнути, не кваплячись, стиснути пальці в кулак із загнутим всередину великим пальцем. Потім, послаблюючи стискання кулака, робимо вдих. Повторити 5 разів. Спробуйте виконати цю вправу із закритими очима, що подвоює ефект.

2. Злегка промасажуйте кінчик мізинця.

3. Встаньте і зробіть дуже глибокий видих. Потім наберіть повні легені повітря і видихніть із звуком. Проспівайте під час видиху довге «аааааа». Уявіть собі, що при цьому з вас витікає відчуття напруги, втоми. А на вдиху уявіть собі, що вдихаєте разом з повітрям веселі і радісні думки. На кожному видиху повторюйте звук «аааааа» все голосніше і голосніше, поки неприємні відчуття не покинуть вас повністю.

Людині притаманно мати певний набір страхів, який може змінюватися залежно від віку, освіти, соціального статусу та багатьох різних факторів. Однак, ці страхи не повинні заважати в повсякденному житті та гальмувати розвиток. Ми навчайся все своє життя. Ніхто не заперечує, що ми і так багато знаємо та умієш. Добре, що ми знаємо, скільки часу тривала столітня війна (100?!), чудово, якщо ми можеш відрізнити комп'ютерний вірус від вірусу грипу, якщо зуміємо своїми руками забити звичайний цвях в цегляну стіну.

Психологи зазначають, що безпосередньо перед початком олімпіади важливо жартувати і сміятись. Когось підбадьорюють обійми, хтось їсть солодощі. Таким чином, діти відволікаються від нав'язливого стану стресу.