

Что помогает успешно справиться с высокой умственной нагрузкой

Стресс вызывает напряжение мышц, необходимое для борьбы или бегства. Чаще мы не догадываемся, что тело напряжено, так как мы привыкли к состоянию напряженности. Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, ванна и душ (*Минимальная водная процедура – пятнадцатиминутный душ комфортной температуры*), сон (*Основные правила качественного сна – режим сна, прекращение интенсивной деятельности перед сном*), плавание, физическая нагрузка, аутотренинг и т. д. Физическая активность способствует вырабатыванию мозгом эндорфинов, гормонов радости. Если физическая активность войдет в привычку, человек будет ежедневно получать порцию эндорфинов, необходимых для противостояния стрессу (*Минимальная физическая активность – получасовая быстрая ходьба на свежем воздухе*)

Стресс вызывает затруднение дыхания, которое само вызывает стресс. Замкнутый круг! Разорвать его помогут следующие упражнения: «Дыхание для новичков» (*Примите удобное положение; на счет 1-2-3 вдыхайте через нос, опуская диафрагму, на счет 1-2-3-4 выдыхайте, поднимая диафрагму, делайте паузу перед следующим вдохом*); «Дыхание в чрезвычайных ситуациях» (*Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже, задержите дыхание, выдыхайте медленно через рот, сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно, повторите процедуру 2-3 раза и займитесь делом*)

Список антистрессовых продуктов питания включает зерновые культуры (*Содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а следовательно настроение*), рыбу, куриное и др. нежирное мясо (*Содержат белки, стимулирующие умственную деятельность*), овощи, фрукты (*Содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом*), молочные продукты, орехи (*Содержат калий, способствующий расслаблению мышц*). Сладости, содержащие простые углеводы, дают кратковременный эффект. Питание по режиму эффективнее питания без режима.

Перестать тревожиться помогут такие приемы, как переключение на какой-либо увлекательный вид деятельности, физическая активность, рассказ о тревоге кому-либо, расслабление с помощью дыхания, воображение позитивного образа будущего, игра роли спокойного человека, поддерживающее общение и др. Поддерживающее общение – это общение с успешными и счастливыми людьми, сведение к необходимому минимуму общения с «бездельниками», «жалобщиками», «тревожно-мнительными», «неуверенными пессимистами», «избегающими ответственности», «завистниками».

Учебная деятельность по режиму эффективнее учебной деятельности без режима. Учебная деятельность с перерывами на отдых эффективнее учебной деятельности без отдыха. Концентрация внимания на учебной деятельности продуктивнее распределения внимания между учебной деятельностью и какой-либо другой деятельностью (приемом пищи, прослушиванием музыки и др.) Информация запоминается лучше, если разделять ее на смысловые части, выделять главное в каждой смысловой части, составлять конспект, пересказывать информацию «своими словами», повторять пересказ.

Как снизить тревожность ребенка

Тревога – реакция человека на ситуацию неопределенности при негативном прогнозе. *Тревожность* – черта личности, испытывающей тревогу часто и по незначительным поводам.

Тревожный ребенок обычно
напряжен, скован,
часто грызет ногти (ручку и т. д.).
легко пугается,
плаксив,
очень ко всему чувствителен,
часто бывает агрессивным,
обидчив,
нетерпелив, не может ждать,
легко краснеет или бледнеет,
испытывает трудности с сосредоточением,
суетлив,
с потеющими руками,
с трудом включается в работу,
с трудом регулирует громкость голоса, (темп речи) при ответе.

Основные причины повышенной тревожности:

1. Конституциональная предрасположенность (особенности нервной системы).
2. Тревожная атмосфера в окружении (тревога – заразительная эмоция)
3. Опыт ранних отношений ребенка с родителями.
4. Авторитарный стиль родительского воспитания,
при котором завышенные ожидания
превращают жизнь ребенка в борьбу за достижения.
5. Неудачный опыт.

Тревожный человек

1. Нерешителен, ему сложно сделать выбор, сделав выбор, он сомневается в его правильности.
2. Стремится все предусмотреть, спланировать, проконтролировать, не ошибиться.
3. Чувствительный, ранимый.
4. Испытывает дефицит энергии (тревога изматывает).

5. Нуждается в похвале, в поддержке.

Существуют три уровня способов снижения тревожности:

1. Поведенческий уровень – формирование умений, развитие навыков уверенного поведения.
2. Рациональный уровень – пересмотр некоторых ошибочных убеждений.
3. Эмоциональный уровень – воздействие на эмоциональную сферу личности (на тревогу).

Повышенная школьная тревожность формируется под действием следующих факторов:

1. Общая тревожность в школе.
2. Переживания социального стресса.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха.
4. Страх самовыражения.
5. Страх ситуации проверки знаний.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Что могут родители с целью снижения тревожности ребенка:

1. Не заражать тревожного ребенка собственной тревогой.
2. Отказаться от запугивания тревожного ребенка негативными последствиями неудачи.
3. Отказаться от обещания тревожному ребенку непропорционально большого поощрения успеха.
4. Помнить, что в ситуации успеха тревожный ребенок нуждается в одобрении, в ситуации неудачи – в ободрении и помощи.
5. Верить в успех тревожного ребенка, вселять в тревожного ребенка веру в успех.

Не стоит опасаться первых признаков волнения, лучше использовать некоторые приемы:

сохранять спокойный голос, уверенные жесты,
восстановить дыхание,
осуществить репетицию поведения в ситуации, вызывающей волнение,
переключиться.

Полезно знать следующие факты:

1. Слова «Не волнуйся!», «Не переживай!» приводят к противоположному эффекту.
2. Сила воли и тревожность находятся в обратной пропорциональной зависимости.
3. Ошибка тревожных людей заключается в том, что сначала они стараются побороть тревогу, а потом действовать. Лучше начать действовать на фоне переживаний, тревога «лечится» занятостью.