



### Методы экстренной психологической помощи обучающимся с острой стрессовой реакцией в период экзаменов.

-оказание экстренной психологической помощи в условиях образовательной организации.

-выявление причин возникновения стресса во время экзаменов.

-психологический портрет ученика, подверженный появлению стресса

-особенности организации физической и психологической саморегуляции учеников.

Любой экзамен – это испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Именно это состояние и называют экзаменационным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него. И, если первый вариант – это активизация, мобилизация, концентрация всех усилий, способствующих объективному отношению к испытанию и успешному выполнению предъявленного задания, соотнося его со своими знаниями, то для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника, вследствие чего теряется способность адекватно реагировать. Сдать экзамены сложно даже тем ученикам со вторым типом реакции, кто хорошо знает материал.

Выделяют три основных компонента экзаменационного стресса, в частности, физический, когнитивный и эмоциональный.

**Физиологические симптомы:** усиление кожной сыпи; головные боли; тошнота; диарея; мышечное напряжение; углубление и учащение дыхания; учащённый пульс; перепады артериального давления.

**Эмоциональные симптомы:** чувство общего недомогания; растерянность; паника; страх; неуверенность; тревога; депрессия; подавленность; раздражительность.

**Когнитивные симптомы:** чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете; у неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих); у воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т. п.); кошмарные сновидения; ухудшение памяти; снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

**Поведенческие симптомы:** стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену; избегание любых напоминаний об экзаменах; уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период; вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах; у увеличение употребления кофеина, алкоголя и сладкого; у ухудшение сна и ухудшение аппетита.

Экстренная психологическая помощь оказывается в случае, когда в результате кризисной ситуации или психотравмирующих событий возникли такие изменения в психической деятельности, которые, вызывая дезадаптацию личности, нарушают функциональное состояние личности, процессы целеполагания и контроля, возможность принятия решений, регуляции эмоционального состояния.

Целью экстренной психологической помощи является стабилизация состояния пострадавших, снятие или уменьшение острых симптомов дистресса и восстановление независимого функционирования.

Наиболее подвержены стрессу школьники с ослабленным здоровьем, а особенно страдающие хроническими заболеваниями либо имеющие отклонения от нормы в нервном



и психическом плане. Имеют значение также и тип темперамента учащегося, и степень его социальной адаптации. В группу риска входят подростки с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может подкосить не только тех, кто плохо успевает, но и, казалось бы, вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности. Независимо от характера и успеваемости дети оказываются в стрессовом состоянии из-за повышенной тревожности, которая отмечается у подавляющего количества современных школьников и студентов.

### **Приемы экстренной психологической помощи.**

Приемы делятся по состоянию, в котором может оказаться ученик.

#### **Страх**

1. Не оставляйте человека одного. Страх тяжело переносить в одиночестве.
2. Говорите о том, чего человек боится. Есть мнение, что такие разговоры только усиливают страх, однако ученые давно доказали, что, когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится, поддерживайте его, говорите на эту тему.
3. Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.
4. Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений, например, таких: 1. Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза; 2. Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1—2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза. Если человеку трудно дышать в таком ритме, присоединитесь к нему — дышите вместе. Это поможет ему успокоиться, почувствовать, что вы рядом.
5. Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлекете его от переживаний.

#### **Тревога**

1. Очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.
2. Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
3. Попытайтесь занять человека умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.
4. Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.

#### **Помощь при плаче**

Слезы — это способ выплеснуть свои чувства, и не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет. Но, с другой стороны, находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему — тоже неправильно. В чем же должна заключаться помощь? Хорошо, если вы сможете выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не



обязательно делать это словами. Можно просто сесть рядом, приобнять человека, поглаживая по голове и спине, дать ему почувствовать, что вы рядом с ним, что вы сочувствуете и сопереживаете ему. Помните выражения «поплакать на плече», «поплакать в жилетку» — это именно об этом. Можно держать человека за руку. Иногда протянутая рука помощи — значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

#### **Помощь при истерике**

В отличие от слез, истерика — это то состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил. Помочь человеку можно, совершив следующие действия:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с человеком наедине, если это не опасно для вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Если такое действие совершить не удастся, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. Любые ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.
3. После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

#### **Помощь при нервной дрожи**

Нужно усилить дрожь. Возьмите человека за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 10—15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение. После завершения реакции необходимо дать возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

Категорически нельзя:

1. Обнимать пострадавшего или прижимать его к себе.
2. Укрывать пострадавшего чем-то теплым.
3. Успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.