
“ЗНО без стресу”

— Поради психолога
Літвякової Олени Олександрівни —

Що треба знати про стрес?

- **Стрес** - аномальний стан або реакція організму на різні несприятливі чинники, що впливають на нього.
- Стрес як такий **не є** чимось **негативним**. Виокремлюють еустрес (позитивний стрес) і дистрес (негативний стрес).
- **Позитивний стрес** пов'язаний із адаптивними реакціями організму: під час стресової ситуації в кров людини потрапляє адреналін і відбуваються інші біохімічними реакції, які сприяють вирішенню тієї чи іншої задачі.
- **Дистрес** виникає, коли людина постійно піддається стресовим ситуаціям. Тоді організм посилено витрачає свою енергію, що призводить до швидкого виснаження.
- **Стрес** найчастіше є наслідком **тривалої напруги** в усьому організмі.

Для боротьби зі стресом в основному пропонується використання різноманітних медитативних технік, проте вони підходять далеко не кожному через особливості нервової системи.

Ми пропонуємо інший підхід для подолання стресу напередодні ЗНО - це техніки тілесно-орієнтованої терапії, де стрес розуміють як ігнорування сигналів нашого тіла або неможливість задовольнити його потреби (фізичні та психологічні).



Локалізація емоцій стресу в тілі

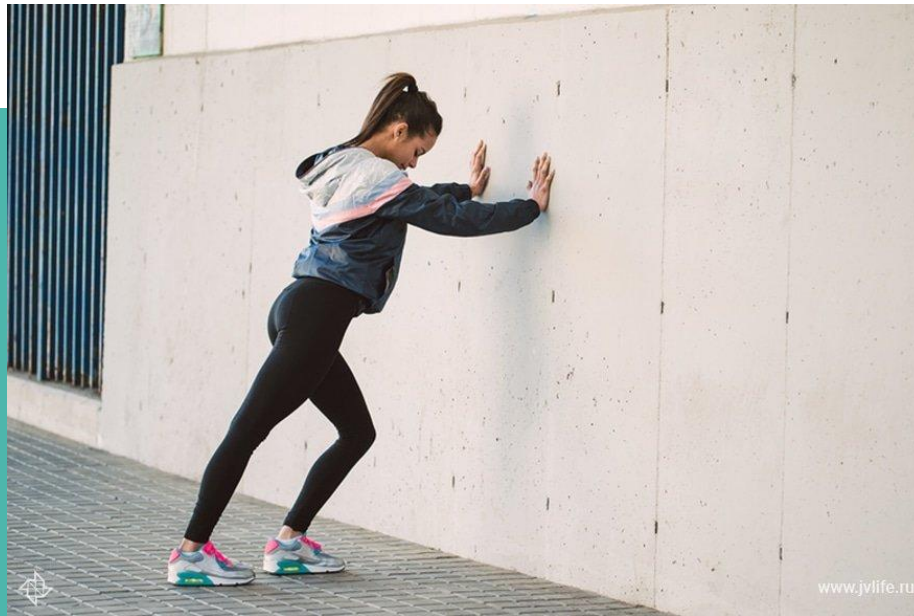
(стрес може проявлятися у
вигляді агресії, апатії,
байдужості до
навколишнього світу)

1. Задня поверхня шиї (іноді супроводжується головним болем у потиличній області),
 2. Область між лопаток, яку також називають «вузол гніву»,
 3. Плечі і руки (зони, які відповідають за контакт зі світом),
 4. область діафрагми.
-

5 способів подолати стрес



1. Підходьте до стіни. Упріться в неї долоньями і намагайтеся зрушити. Таким чином йде зайва напруга в руках і плечовій області. Можна супроводжувати цей процес звуками: криком або гарчанням.



2. Бийте подушки, лежачи на спині. Подушки підкладаються під руки. Також допомагає зняти м'язову напругу в руках та плечах. Вправа більше підійде для часу підготовки до іспитів.



3. Глибоке дихання (робота з зоною діафрагми). Найчастіше ми дихаємо дуже поверхнево, задіючи тільки 1/3 загального обсягу легенів. Глибоке дихання животом допомагає розслабити діафрагму, прибрати зайве емоційне напруження, зупинити внутрішній монолог. Досить 7-10 таких вдихів і видихів, і ви відчуєте себе набагато спокійніше.



4. Стрибки. Дивно, але самі звичайні стрибки здатні допомогти впоратися зі стресом. Стрибати потрібно не високо, намагаючись приземлитися на всю стопу, акцентуючи увагу на центрі стопи. Така вправа дозволяє посилити заземлення і, як наслідок, дає відчуття стабільності, захищеності і спокою. Потрібно зробити не менше 50 стрибків.



5. Самомасаж певних зон тіла:

- Центр долоні, від нього спускатися до основи;
- Область внутрішнього краю брови - точки між бровами;
- Область соскоподібного відростка - зона кісткового виступу за вухами;
- Яремна ямка.

Всі рухи повинні бути дуже легкими і ніжними. Без зайвого натискання.



Окрім цього, безпосередньо під час іспиту можна прибїгнути до цих 10 порад:

1. Взяти з собою воду (прозора пляшка з водою дозволена правилами).
2. Для відчуття меж і балансу є вправа «крило янгола»: поклади праву руку на своє ліве плече, немов обіймаючи. Можна уявити, що це рука друга, когось із батьків або викладача.
3. Подихати певний час так, аби видих був довшим, ніж вдих. Таке дихання допоможе заспокоїтись.
4. Для відчуття стійкості можна покласти руки на живіт і зробити декілька вдихів-видохів.
5. Зроби собі масаж зап'ястя між кісточками, що розділяють четвертий і п'ятий пальці - це зона, яка відповідає за реакцію на стрес, страх, тривогу.
6. Знайди в інтернеті вправи для гімнастики мозку і зроби їх перед початком тестування.
7. Пошукай приклади вправ-енергізаторів - прості, але дуже дієві і допоможуть зняти фізичну напругу.
8. Приготуй заздалегідь «якір уваги», наприклад, одягни браслет. Погляд на цю річ повертатиме у «реальність» під час тестування.
9. Можна постукати по столу, переставити стілець, розкласти ручки, позначити, що це «твоє» місце. Відчуття «свого місця» дає можливість зосередитись і краще думати.
10. Придумай власну розшифровку аббревіатури ЗНО - це знімає тривогу і дає інший сенс.

Дякую за увагу!
Удачі на ЗНО!