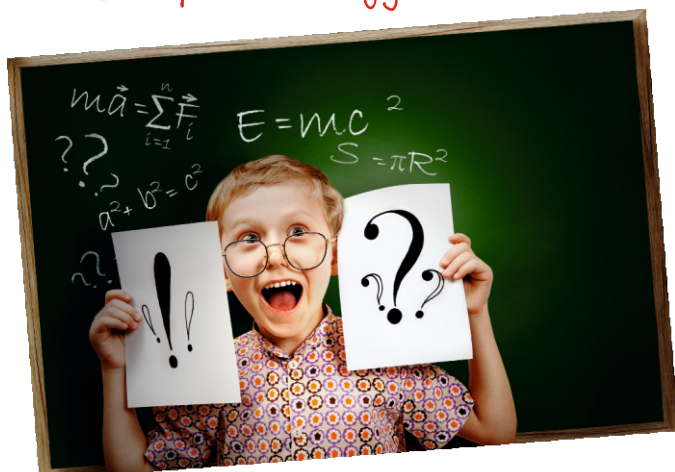


Каждый наш день – это смешение добра и зла. Мы постоянно вынуждены противостоять неудачам, стрессам, конфликтам, опасностям и защищаться от них. Как же при этом сохранить здоровье? Проведенные психологами исследования стрессовых факторов в школах показали, что большое влияние на настроение и самочувствие учащихся оказывают:

- ✓ отношение к учебе, нежелание учиться;
- ✓ волнение перед контрольной работой;
- ✓ страх отвечать у доски.



## Возможно ли учение без мучения?

(отношение к учебе, нежелание учиться)

Естественно, школа – не курорт, но когда она начинает казаться тебе каторгой... стоит задуматься, а что можно сделать? Ведь большинство проблем себе создаем мы сами, как бы печально это ни звучало. Но раз создаем сами – можем сами и решить. Итак, что же нужно сделать, чтобы учение не становилось мучением?

**1. Научись настраиваться на хорошее.** То есть, лучше представлять, как ты занимаешься несложным (и потому любимым) трудом, пишешь записочки своей обожаемой или обожаемому, сидящей через парту, чем как страдаешь на контрольной по алгебре. Позитив в мыслях – вообще лучшая штука от хандры и неуверенности в себе.

**2. Научись планировать свой день.**

**3. Научись... ложиться спать.** Чаще всего школьники жалуются на школу из-за колоссального «недосыпа», но никто не говорит, что же помешало им выспаться. Хочешь больше спать, ложись раньше. Большинство «важных» дел можно перенести на другой день или вообще отменить. А вставать будет значительно легче.

**4. Не воспринимай учителей как врагов.** Если ты заранее предвзято относишься к преподавателям, ждешь от них подвоха и при каждом замечании смотришь на них прищуренными недоверчивыми глазами, они начинают реагировать соответственно. И неужели, тебе нравится проводить день за днем «в тылу врага», которого ты выдумываешь себе сам.

**5. Не откладывай ничего на «когда-нибудь, но только не сейчас».** Если постоянно себе говорить: «А сочинение я напишу завтра. Нет, послезавтра. А, у меня все равно крайний срок – суббота. В пятницу напишу...», то рано или поздно накопится такое количество работы, что выполнить за один день ее будет действительно нереально. И ты ее не выполнишь. Ну и последнее, и едва ли не самое главное.

**6. Отдыхай!** Не надо воспринимать учебу как бесконечный страшный марафон, который прерывается лишь на время каникул. В свободное время занимайся любимыми делами, расслабляйся и помни – школа придумана, чтобы легче было усваивать знания, а не чтобы отравить жизнь всем школьникам мира.



## Контрольная работа

Контрольные работы являются источником стресса. Они кажутся тебе очень важными и даже очень хорошие ученики понимают, что им могут задать вопрос, на который они не ответят. Волнение перед контрольной работой может плохо повлиять на способность ответить на вопрос, который ты точно знаешь, а лимит времени, отведенного на выполнение работы, иногда заставляет делать глупые ошибки. Контрольные – это типичный случай запугивания себя, когда в голове постоянно крутятся мысли типа: «Я недостаточно занимался, я не знаю правильного ответа, я получу плохую отметку». Волнение от этого усиливается, и очень скоро можно попасть в ловушку запугивания, с трудом сосредотачиваясь на задании. **У этой проблемы две стороны: одна – неумение учиться, недостаток знаний, другая – недостаточная психологическая готовность к таким ситуациям при удовлетворительных и даже хороших знаниях. Как избавиться от страха перед контрольной работой?**

**1. Одним из условий управления стрессом является умение контролировать свое состояние. Для этого существуют различные релаксационные упражнения.**

☺ **Глубокое дыхание.** Представь, что у тебя в животе есть воздушный шар. Вдыхай воздух, как бы наполняя этот шар. После этого выдыхай воздух, опустошая шар. С каждым медленным вдохом ты будешь все больше и больше расслабляться.

☺ **Упражнение «Вверх по радуге».** Закрой глаза, сделай глубокий вдох и представь себе, что с этим вдохом ты взбираешься вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаешь с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повтори три раза.

☺ **Сожми пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем.** Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимай с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделай вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуй выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

## 2. Существуют также методы быстрого восстановления сил и мобилизации ресурсов, например:

- массаж мочек ушей (сжимай мочки большим и указательным пальцами в течение 10-30 секунд каждые полчаса). Благодаря такому нехитрому упражнению организм выработает особые химические вещества, которые помогут тебе расслабиться;
- надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;
- массаж переносицы и области «третьего глаза»;
- легкий массаж мизинца;
- массаж пальцами в течение 3-х минут тех мест, где «прячется» стресс, а это лоб и задняя часть шеи;
- выполнение круговых движений грецкими орехами в каждой ладони.

### Страх ответа у доски



Для того, чтобы избежать волнения первым правилом должен стать обязательный пересказ приготовленного домашнего задания, причем не только устных предметов, но и письменных. Второе - стоит ввести в неизменную привычку составлять план ответа и запоминать его. Отвечая в классе или пересказывая урок дома, стараться придерживаться данного плана. Особенно это эффективно при подготовке большого по объему учебного материала.

**Если же возникает тревожность, неуверенность, еще не переросшая и устойчивый страх, то можно посоветовать следующее:**

- постарайся научиться никогда не думать о том, как страшно отвечать у доски. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа. Попробуй создать себе мысленную модель своего успешного ответа у доски и проигрывать в уме эту ситуацию несколько раз;
- когда тебя вызывают отвечать у доски, выходи, считая про себя до «пяти»;
- представь, что с каждым шагом твоя уверенность в силах прибавляется;
- выйдя к доске, скажи себе: «Я спокоен!», сделай глубокий вдох и медленный выдох, прими непринужденную позу и начни ответ, при этом следи за своим голосом, старайся говорить спокойно, уверенно;
- после этого можешь спокойно начинать отвечать; обязательно после ответа оцени: что было хорошего, что не получилось, над чем придется поработать.



Самое лучшее лекарство от стресса - хорошее настроение!

Улыбайтесь!

 **ЕДИНЫЙ КОНТАКТ-ЦЕНТР**  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ

 **ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ НОМЕРОВ:**

 **8 (800) 5-800-800**

 **ДЛЯ СТАЦИОНАРНЫХ ТЕЛЕФОНОВ:**

 **0 (800) 5-800-800**

**ЗВОНКИ ПРИНИМАЮТСЯ  
ЕЖЕДНЕВНО С 8:00 ДО 17:00**



**МИАЦ  
ЦЕНТР**  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



(советы психолога)