

**УДК 621.316**

БЕРЕЗНЯК А. И., учащаяся 7 «в» класса («Средняя школа № 1»  
Петропавловск-Камчатского городского округа)

Научные руководители: ПРОНИНА Н. Р., заместитель директора по УВР,  
учитель биологии («Средняя школа № 1» Петропавловск-Камчатского  
городского округа)

ШИРЯЕВА О. С., к.п.н., доцент кафедры теоретической и практической  
психологии КамГУ им. Витуса Беринга, Петропавловск-Камчатский

## **ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА: НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ЗАБОТЫ О СЕБЕ**

На современного школьника постоянно влияет множество стрессовых факторов. Учащиеся часто волнуются и теряются в неожиданных ситуациях, не могут выполнять школьные задания, начинают плохо себя чувствовать. При этом взрослые (как родители, так и учителя) часто говорят ребенку «не переживать», но не говорят, как это сделать, а зачастую и сами точно так же волнуются. В нашей работе мы говорим в первую очередь о волнении и способах его преодоления [1; 2; 3; 4].

**Гипотезой** нашего исследования выступило предположение о том, что изменения, происходящие на уровне тела, когда мы чувствуем волнение, не случайны — а значит, знания об их механизмах могут позволить нам снизить волнение.

**Задачи исследования:**

1. Выявить признаки, указывающие на волнение;
2. Изучить механизмы тех или иных признаков, указывающих на волнение, на основании теоретического анализа.
3. Разработать рекомендации по самопомощи для снижения уровня волнения, также на основании теоретического анализа.

**Методы**, которые мы применяли в нашей работе, — наблюдение и опрос.

**Выборка исследования.** Всего в исследовании приняли участие 25 школьников (проводилось включенное наблюдение за одноклассниками во время вызывания к доске учителем для рассказывания стихотворения) и 20 взрослых людей (опрос через Google Формы; предлагалось отвечать на два вопроса: «Как вы понимаете, что другой человек волнуется?» и «Что вы делаете, когда волнуетесь?»).

Результаты были проанализированы, после чего был составлен список признаков, которые могут указывать на то, что человек волнуется (т.е. мы выделили ряд визуальных сигналов, которые проявляются при волнении). Также выявлено, что все признаки условно можно поделить на три группы: изменения в теле, изменения в речи и изменения в движении.

Следующим этапом стал анализ теоретических источников; мы провели его, чтобы понять, почему в момент волнения в нашем теле и поведении происходят разные изменения. Анализ литературных источников позволил определить

причины появления той или иной реакции на волнение; также мы обозначили способы борьбы с этой нежелательной реакцией. Рассмотрим их подробнее.

**1) Почему мы краснеем, когда волнуемся?** Краснеют только люди, но не животные. У людей такое происходит, когда они, например, неожиданно осознают, что их видят. Мысли о том, как нас воспринимает другой человек, могут спровоцировать волнение, которое накатывает, — и мы не в силах с ним справиться.

**Что с этим делать?**

- Скажите вслух: «Я волнуюсь!»;
- Сделайте глубокий вдох и медленный выдох;
- Посмотрите на себя со стороны: смотрят ли на Вас? Что о Вас думают?

И помните, краснеть — «это очень мило».

**2) Рассмотрим причины появления нервной дрожи во время волнения.** Физиологически нервная дрожь вызывается активацией симпатической нервной системы, ответственной за реакцию «борьбы или бегства». В этом случае организм включает механизмы для обеспечения дополнительной энергии и повышенной готовности к действию. При этом нервы и мышцы становятся напряжёнными, что может вызывать неконтролируемые движения (дрожь).

**Что делать?**

- Упражнение «Мокрый щенок»;
- Потрясти руками, ногами, поприседать. Дать выход накопившейся энергии;
- Поаплодировать.

**3) Почему некоторых тошнит, когда они волнуются?** Тревога и стресс могут усилить активность вегетативной нервной системы. Во время стресса происходит прилив крови к внутренним органам, в том числе и к органам пищеварения, что и вызывает тошноту.

**Что делать?**

- Сделайте глубокий вдох носом и длинный выдох ртом;
- Отвлечитесь: найдите вокруг себя пять предметов любого выбранного вами цвета или посчитайте листики на любом цветке;
- Также подойдут любые упражнения для того, чтобы снизить стресс и почувствовать себя в безопасности.

**4) Рассмотрим причины того, почему кто-то кусает губы или грызет ногти, когда волнуется.** В психологии такое поведение называется аутоагрессивным. Причин аутоагрессии множество, но мотив у них общий — невозможность открыто отреагировать на ту или иную ситуацию, выразить чувства.

**Что делать?**

- Скажите, что волнуетесь, что вам страшно, попросите о помощи;
- Обнимите себя («возьмите себя в руки»);

**5) Почему мы раскачиваемся туда-сюда, когда волнуемся?** Движение, по принципу маятника — это способ успокоить себя. Большинство людей даже

не осознают, что они раскачиваются, это подсознательное действие. Вы можете обнаружить, что сами делаете это или что другие раскачиваются взад-вперед в стрессовых или расстраивающих ситуациях. Раскачивание может происходить, когда вы сидите или стоите. По сути, это механизм преодоления трудностей, помогающий регулировать вашу нервную систему, ослаблять эмоции и обеспечивать комфорт.

#### *Что делать?*

- Раскачивайтесь. Начинайте это делать сами — раньше, чем организм сам начнёт качаться от стресса.

Итак, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Существуют физиологические признаки, указывающие на волнение: покраснение кожных покровов, увеличение сердцебиения, тошнота;
2. Существуют также поведенческие признаки: импульсивные движения, нервная дрожь, ускорение речи и т.д.;
3. Поведение человека во время волнения во многом инстинктивно и направлено на выживание;
4. Есть быстрые и легкие способы помочь себе и снизить волнение;
5. Обратитесь за помощью к психологу, если сами не справляетесь.

Таким образом, поведение школьника при волнении имеет научное объяснение. Знание причин такого поведения и способов быстрой самопомощи позволит значительно продвинуться в сфере заботы о себе и сделать большой шаг навстречу гармоничным отношениям с собой и с миром.

#### Список литературы:

1. Пузанкова И. Е. К вопросу о связи эмоционального стресса и психосоматических расстройств // Вестник Прикамского социального института. 2015. №3 (71). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-svyazi-emotsionalnogo-stressa-i-psihosomaticeskikh-rasstroystv> (дата обращения: 09.11.2024).
2. Сечина, В. А. Связь психосоматических жалоб и тревожности / В. А. Сечина, Н. В. Шевченко // Мировые цивилизации. — 2023 №3. — URL: <https://wcj.world/PDF/02PSMZ323.pdf>.
3. . Цыпин Г. Психология сценического волнения // Развитие личности. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-stsenicheskogo-volneniya> (дата обращения: 09.11.2024).
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – 2-е изд. – Москва, – 2011. – 782 с.