

## **НЛП В ПОМОЩЬ СТУДЕНТУ**

**Речитский А.Г, Миненко В.И.  
Научный руководитель – Гаврилова О.В.**

*Сибирский федеральный университет*

Сессию принято считать самым “интересным” периодом в жизни каждого студента, очень часто этот период сопровождается стрессами. Как правило, стрессы продолжаются на протяжении всего периода сессии. Каждого студента во время сессии начинают беспокоить разные негативные мысли о недостающих знаниях, о предстоящем экзамене, несданных зачетах. Следует отметить, что даже отличники во время сессии испытывают очень сильные стрессы.

Под стрессом подразумевают нормальную реакцию живого организма на раздражитель. Данная реакция помогает каждому из нас противостоять современному, постоянно меняющемуся миру. Если бы не она, вряд ли бы кто-то из нас смог бы выжить в сложных условиях окружающей нас среды.

Стресс во время сессии может возникнуть как в результате физических, так и психологических раздражителей. К физическим раздражителям можно отнести недостаток сна, голод, переутомление, и так далее. Если говорить о психологических нагрузках, это - информационная перегрузка, волнение на экзамене и так далее.

Насколько вреден стресс во время сессии? Наверняка данный вопрос интересует огромное количество студентов. Ответить на этот вопрос однозначно невозможно. Дело в том, что не все стрессы вредны. Стрессовые ситуации умеренной силы и длительности не причиняют студентам никакого вреда. Более того, такие стрессы просто необходимы для поддержания нормального психологического состояния. Они подготавливают студента к предстоящему экзамену.

Но сильные длительные стрессы приводят к быстрой утомляемости, полному отсутствию удовлетворения от проделанной работы, потери чувства юмора, плохому сну и дневной сонливости, приступам головокружения, головным болям – все это последствия негативного стресса.

Как Вы видите, приятного от такого типа стресса очень мало. Именно поэтому нужно стараться, как можно быстрее от него избавиться. А еще лучше научиться предупреждать развитие стрессовых ситуаций.

Для этого Вам нужно ознакомиться с механизмом действия стресса. Это значительно облегчит борьбу с ним.

В работе рассмотрим некоторые способы борьбы со стрессом.

В основе большинства методик достижения целей в НЛП лежит довольно простой принцип. Причем этот принцип не является достоянием одного только НЛП, он используется во многих системах, таких как паровое отопление в домах, а также в робототехнике, в конструировании баллистических ракет и т.п. Это принцип отрицательной обратной связи, позволяющий последовательно корректировать соотношение состояния системы и степени достижения поставленной цели. Разработанная психологами «модель успеха» является достаточно гибкой, чтобы ее можно было применять в самых разнообразных ситуациях — от решения задач коммерческой организации или спортивной команды до решения личных проблем.

1. Четко определите, что вам нужно
2. Действуйте

3. Отмечайте происходящие изменения
4. Будьте гибкими

Итак, чувства влияют на поведение, причем как позитивно, так и негативно. Если вы чувствуете, что вам почему-либо не по себе или что ваше побуждение к действию недостаточно сильно, это непременно отразится на вашем поведении — в течение нескольких часов, возможно, у вас не будет получаться ничего путного. И наоборот, если вы находитесь в хорошей форме и настроены на рабочий лад, то сможете такого натворить... Естественно, ваши действия при этом будут гораздо более эффективными, чем в любое другое время. В обычной ситуации мы можем контролировать наши чувства в такой же незначительной степени, как и свои привычки. Если бы мы могли всегда рационально подходить к своим эмоциям и по своей воле «включать» стимулирующие чувства и настроения, наша жизнь переменялась бы самым радикальным образом.

Известно, что, казалось бы, безобидное слово, жест, выражение лица, звук телефонного звонка, запах, ассоциирующийся с определенными воспоминаниями прошлого, даже тот или иной цвет могут легко испортить настроение. Существенную роль (положительную или отрицательную) — могут сыграть разного рода «эмоциональные переключатели». Например, при общении те чувства, которые вызывает у собеседников предмет обсуждения, или чувства, которые они вызывают друг у друга, значат куда больше, чем суть беседы. Поэтому огромное значение имеет умение управлять своими чувствами и чувствами собеседника в процессе общения, особенно в некоторых критических ситуациях.

Чем увереннее вы будете чувствовать себя при использовании своего субъективного опыта, своих внутренних представлений, тем лучше вы сумеете управлять своими чувствами. Попробуйте проделать следующее упражнение.

1. Оцените свое нынешнее состояние (самочувствие и настроение) по десятибалльной шкале. Наивысшая оценка — десять — означает, что вам никогда еще не было так хорошо, а самая низкая оценка, наоборот, говорит о том, что вам никогда еще не было так плохо.

2. Восстановите в памяти какой-нибудь из наиболее приятных моментов в своей жизни, например, когда вам удалось сделать что-то действительно стоящее. Или когда вы получили особое признание своих заслуг (или когда вы по какой-либо иной причине чувствовали себя на седьмом небе от счастья). Постарайтесь восстановить свои переживания как можно более полно.

3. Осторожно перенеситесь в настоящее время и вновь оцените свое состояние.

Весьма вероятно, что после выполнения этого простого упражнения ваше самочувствие заметно улучшится. Таким образом, вы убедитесь, что можете сознательно влиять на свое эмоциональное состояние. Если остались некоторые сомнения, повторите это упражнение, но на этот раз вспомните что-нибудь исключительно неприятное и наблюдайте за своим состоянием. Вывод крайне прост: вы вполне можете контролировать собственные эмоции, если считаете это нужным и знаете, как это сделать.

Чувства имеют еще одну важную особенность, которая дает возможность их контролировать: они довольно тесно связаны с нашим телом. Переживаемые вами чувства отражаются на многих физиологических характеристиках: частоте пульса и дыхания, высоте и тембре голоса, нюансах языка тела и т. д. Итак, даже на базовом уровне существует тесная связь между чувствами и физиологией, причем эта связь носит взаимный характер. Ваши чувства влияют на тело, и, наоборот, состояние тела влияет на то, как вы себя чувствуете. Итак, настроение можно изменить, направив мысли в другое русло (это в вашей власти), или изменив поведение (это также в вашей

власти), или же — используя оба способа. Теперь вы сможете подкреплять свои действия, направленные на достижение определенной цели, позитивными, побуждающими двигаться дальше чувствами. А они, в свою очередь, будут зависеть от того, что и как вы делаете.

Интерпретации, или оправдания, по существу, определяют собой качество нашей жизни. В самом деле, нас постоянно как бы направляет некий внутренний интерпретатор. Но, прежде чем говорить о способах изменения этого внутреннего интерпретатора, затронем некоторые, имеющие к нему отношение, важные принципы. Каждое оправдание имеет три следующие основные характеристики: степень постоянства, степень конкретности и величину доли личностного компонента. Эта простая модель была впервые описана в фундаментальных работах Мартина Селигмана, посвященных изучению влияния оправданий на поведение человека. Прежде всего, обратите внимание на *различия* между этими характеристиками, а затем, когда будете выполнять упражнение, выберите то оправдание, которое в наибольшей степени подходит для вашего случая.

Оправдание может носить временный или постоянный характер. Такие заявления, как «Все кончено» или «Ты никогда это не доделаешь», являются типичными примерами интерпретаций, имеющих окончательный характер. Напротив, такие выражения, как «Получилось не так, как мы ожидали» или «Случай упущен», носят в большей степени временный характер. Имеется в виду, что здесь остаются какие-то возможности для изменения в будущем и не все еще потеряно.

Оправдания могут носить общий или конкретный характер. Можно привести следующие примеры оправданий общего характера: «Я ничего не могу продать», «Учителя все такие высокомерные», «Я — законченный неудачник». Примером *конкретных* оправданий могут быть следующие выражения: «Мне не удалось в этом случае продать то-то и то-то» или: «На этот раз я потерпел неудачу». С позицией «На этот раз я потерпел неудачу» наш мозг вполне может справиться, а вот позиция «Я — законченный неудачник» не оставляет никакой надежды. Помимо всего, последнее высказывание является ярким примером «самоисполняющегося» утверждения.

Оправдания могут носить личный или безличный характер. «Я — ужасный неряха», «Я — безответственный человек», «Это я во всем виноват» — все это примеры интерпретаций личного характера. Их безличными эквивалентами могли бы быть следующие выражения: «То, что я делал, получилось неаккуратно», «Мои действия в данном случае были безответственными», «Моя вина состоит в том-то и том-то». Во втором случае вы занимаете более объективную и конкретную позицию по отношению к своему поведению.

Оправдания временного, конкретного и безличного характера оказывают на наше поведение гораздо меньшее влияние, чем оправдания постоянного, общего и личного характера. Поверхностная структура языка довольно часто бывает иррациональной и неточной, поэтому без особого труда можно придать оправданиям как можно менее постоянный, менее общий и менее личный характер. В этом случае вы не только почувствуете себя лучше и не только более объективно отнесетесь к своему поведению, которое вам не совсем нравится, но и сможете разрушить (изменив характер оправданий) порочную связь между «самоисполняющимися» утверждениями и оправданиями, которые в значительной мере способствуют возникновению мрачных прогнозов относительно самих себя.

Простые мысли, несложные методы, но как эффективно они способны помочь человеку в сложной ситуации. Студенту снизить напряжение, настроиться положительно на экзамен, и сдать его. Молодой паре – найти общий язык. Любому из нас достаточно под правильным углом увидеть ситуацию, позитивно настроиться на

преодоление трудностей, поддержать себя добрым словом и не найдется такой цели, которую мы не смогли бы реализовать.