

## **Профилактика экзаменационного стресса (Рекомендации для родителей)**

Уважаемые родители, уместно вспомнить, что тревожность – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди.

Фактор тревожности в предэкзаменационный период со слов самих учащихся выражается:

- В чувстве изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям.
- В паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть.
- В состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет "своих мыслей в голове".
- В ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время.
- В растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного.

Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями, знаниями и отвечать на экзаменах. Простейший пример: накануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить перед экзаменом – сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать детей на успех, удачу.

Создание условий успеха для подростков:

- Осознать ребенком, от чего же зависит успешность в том или ином начинании;
- Определить возможные стратегии выбора, алгоритм действий по подготовке к экзамену;
- Способствовать повышению уверенности в своих силах;
- Укреплять чувства собственного достоинства;
- Научить выявлять область, в которой требуется помощь от других людей, и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным детям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности. Поэтому неэффективно ставить перед ребенком цель типа «Ты должен получить отличную оценку» или «Ты должен ответить, во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно: «Ты сможешь справиться с этим заданием».

Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а

препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя – человеком.

Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе, ребята начинают сомневаться во всем (в отношениях к себе, в своей ценности, в результате снижается самооценка).

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения ("ты должен учить уроки", "хватит гулять.... делай то-то").

Определенное волнение, связанное с новизной самой процедуры экзаменов, достаточно легко нормализуется путем представления необходимой информации, т.е. подробного рассказа о том, каким образом проходят экзамены, и мысленно проигрыванием волнующей ситуации.

Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ГИА, ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги - члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно проводится пробная сдача ГИА, ЕГЭ, чтобы ученик мог предварительно не только оценить свою подготовку, но и освоиться в неизвестном пространстве.

Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен». То есть, «как вы лодку назовете, так она и поплывет». Мыслите позитивно!

### **Рекомендации по преодолению стресса:**

- Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).

- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать.
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

### **Психологическая усталость и ее преодоление:**

- Обучение эффективным способам снятия эмоционального напряжения.
- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы.
- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
- Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

### **Антистрессовое питание:**

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг

- Лучшему запоминанию способствует – морковь.
- От напряжения и усталости хорошее средство – лук.
- Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы).
- Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.
- От нервозности вас избавит – капуста.
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
- Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.
- Для повышения работоспособности - сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
- Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет, по какой схеме принимать его.

- Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой чая с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

**Если Ваш ребёнок не справляется с предэкзаменационным напряжением, Вы можете увидеть это по следующим реакциям и изменениям на уровне поведения.**

Признаки стрессового напряжения:

- Невозможность сосредоточиться на чем – то.
- Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека).
- Ухудшение памяти, внимания.
- Слишком часто возникают чувство усталости.
- Очень быстрая речь, быстрая ходьба.
- Мысли часто «улетучиваются».
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
- Повышенная возбудимость и раздражительность.
- Появление агрессивности, конфликтности.
- Проявление нетерпеливости, нервозности.
- Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы).
- Потеря чувства юмора.
- Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений.
- Появление чувства душевного опустошения.
- Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потеряв вкус к еде).
- Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность.
- Отрицательное отношение к жизни.

3 фазы реагирования на стресс:

- 1 фаза – тревоги (головные боли, учащенное дыхание, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, беспокойство и т.д.).
- 2 фаза – сопротивление (поддержка усилий, которые предпринимаются ребенком)
- 3 фаза – истощения (после длительного напряжения, понижается способность организма к сопротивлению)

Уважаемые Родители, если Вы, видите подобные изменения поведения и эмоционального состояния у Вашего ребёнка, рекомендуется обращение за консультацией к психологу.