**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», становиться 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 становиться 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 боятся 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 частичности 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 потерян 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.