**Профилактика экзаменационного стресса**

**Экзамен** – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только при нагрузке, но и при  отсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.

**Уважаемые родители!** Уместно вспомнить, что [**тревожность**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/434-anxiety-in-children) – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. 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 приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа ”Я должен получить отличную оценку“, ”Я должен ответить, во что бы то ни стало“, лучше сформулировать конкретно ”Я справлюсь“.
*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 не материальной, ребята начинают сомневаться во всем
(во взаимоотношениях  к себе, в своей самооценке).
*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").

  Тревожность - это поток чувств, сфокусированных на страхе: что- то плохое должно случиться.  Это естественное, обычное состояние человека, в сложной,  незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди. **3 фазы реагирования на стресс:**

-1 реакция – тревоги (головные боли, учащенное дыхание, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, беспокойство и т.д.).

-2 реакция – сопротивление (поддержка усилий, которые предпринимаются ребенком)

-3 реакция – истощения (после длительного напряжения, понижается способность организма к сопротивлению)

**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**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/pedagogically-difficult-children/53-aggressive-children/51-aggression-in-adolescence), 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

**Проблемы на экзаменах.**

К выпускному классу у учеников вырабатывается стереотипы работы.

Ребенок много раз отвечал устно и письменно, ситуация проверки знаний не является новой.

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.

*Проблема заключается в следующем:*

Первые выпускные экзамены совпадают с периодом, когда человек прекращает заниматься деятельностью предписанной всем.

Встает двойная необходимость:

1- Выбор дальнейшего жизненного пути. Чтобы сделать выбор, необходимо разобраться в своих особенностях, желаниях, интересах.

2- Даже в случае, если выбор сделан, нет никакой гарантии, что он может быть реализован. Нужно доказать и выдержать определенную конкуренцию.

**Вывод:** Решение возникшей двойной задачи, требует от подростка принять на себя ответственность за дальнейшую жизнь. Выводы, сделанные в данный период, могут существенно скорректировать направление личностного развития.

1-м шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Создание **условий успеха для подростков:**

- Осознать ребенком, от чего же зависит успешность в том или ином начинании,

- Возможные стратегии выбора,

- Способствование повышению уверенности в своих силах,

- Укрепление чувства собственного достоинства,

- Научиться выявлять область, в которой требуется помощь от других людей, и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства

**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.
* Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

**Психологическая усталость и ее преодоление**

Эффективные способы 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.

Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.

Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится:

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 кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

Успехов Вам и вашим детям. Удачи на экзаменах!