

## **Влияние стресса на выпускников школы**

### ***Стресс и его признаки***

Большой психологический словарь определяет стресс как «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, например, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований».

Волнение перед экзаменами испытывает большинство учеников разных возрастов. Конечно, экзаменационный стресс – явление временное, однако пребывание в состоянии напряжения для детского организма нежелательно. Именно поэтому важно вовремя заметить признаки стресса у ребенка.

Со стороны физиологических процессов стресс проявляет себя как бессонница, частое сердцебиение, головные боли, несварение желудка, спазмы, потеря аппетита. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность.

### **Причины стресса и его преодоление**

*Чтобы знать, как помочь ребенку справиться со стрессом перед экзаменом, нужно определить его причину.*

- *Неуверенность в знаниях или боязнь неизвестного.* Одной из них является неуверенность в собственных знаниях, которую, к счастью, можно устранить с помощью дополнительных занятий. Однако существует и ложный страх, когда ребенок, вызубрив весь учебник, боится провалить экзамен. Это скорее боязнь неизвестного. Чтобы ее преодолеть, разыграйте экзамен дома. Такая репетиция поможет не испугаться предстоящей проверки знаний.
- *Переоценка важности экзамена.* Другая причина стресса перед экзаменами – переоценка важности экзамена. Ребенок считает, что если плохо его сдаст, то вряд ли сможет получить хорошее образование и найти достойную работу. В таком понимании виноваты взрослые, чье давление ребенок хорошо чувствует и которых боится разочаровать. Объясните ребенку, что исход экзамена не делает его плохим или хорошим, и вы в любом случае будете на его стороне.
- *Неравномерная нагрузка на организм.* Еще одной причиной стресса перед экзаменами является неравномерная нагрузка на организм. Как правило, дети начинают подготовку незадолго до экзамена, пытаясь за короткий промежуток времени усвоить весь пройденный материал. Посоветуйте ребенку этого избегать, объясните, что лучше учить материал в течение учебного года. Так он уберезет себя от ненужных переживаний.
- *Повышенная тревожность.* Кроме того, есть дети с повышенной личностной тревожностью. Они очень сильно переживают любое ответственное событие в их жизни. Поговорите с ребенком, успокойте его. Если тревожность ребенка зашкаливает и самостоятельно решить эту проблему невозможно, обратитесь к психологу.

### **Как помочь ребенку, испытывающему стресс перед экзаменами**

Стресс – нормальная реакция организма на сложную ситуацию, он мобилизует мышление, память, внимание. Однако чрезмерное напряжение ребенку ни к чему. Кто, как не родители, поможет ребенку справиться со стрессом перед экзаменом.

Правильный эмоциональный настрой – залог успеха на экзамене. В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

➤ Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Очень важно скорректировать ожидания выпускника. **Объясните:** для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

➤ Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

*Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности.*

- Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.
  - Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
  - Помогите распределить темы подготовки по дням.
  - Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно посмотреть в разделе "Советы выпускникам").
  - Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!
  - Питание и режим дня. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"
  - Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
  - Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Арсланалиева Н.М.