

**Обращение за медицинской помощью: г. Тюмень, ул. Герцена, 74, кабинет кризисной помощи, контактный телефон: 8(3452)50-05-98; телефоны Доверия: 8(3452)50-66-43, 88002208000.**

## **Экзаменационный стресс подростков: проблема и преодоление**

### **Памятка для родителей и педагогов**

«**Стресс** – это состояние общего напряжения организма, возникшее вследствие воздействия чрезвычайного раздражителя (стрессора)»

Г.Селье

#### Стадии стресса:

- 1) **стадия тревоги:** мобилизация всех ресурсов организма;
- 2) **стадия адаптации (сопротивляемости):** наблюдается повышенная стрессоустойчивость, организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Обычно организму удается успешно справиться с воздействием.

**! Наиболее эффективная помощь в этот период – укрепление уверенности в себе !**

Если же действия вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть, наступает третья стадия.

- 3) **стадия истощения:** снижается уверенность в себе, истощается запас жизненных сил, возрастает восприимчивость к заболеваниям.

**! Явление стресса естественно для нашей жизни, главное – не доводить до третьей фазы !**

#### Проявления стресса:

##### **1) Физиологические проявления:**

- ЖКТ: изжога, отрыжка, тошнота, рези в желудке, затруднения глотания, снижение или увеличение аппетита, потеря или прибавка в весе;
- Сердечно-сосудистая система: учащенное сердцебиение, боль за грудиной, похолодание рук, звон в ушах, «скачки» артериального давления, приливы жара, покраснения лица;
- Дыхательная система: чувство спазма, затруднения вдоха, частые инфекционные заболевания дыхательных путей;
- Боли: непонятные и перемещающиеся мышечные боли; головная боль, боль в спине;
- Навязчивые состояния: заикание, тики и навязчивые движения, бруксизм (скрипение зубами во сне), периодические мышечные спазмы.
- Кожные проявления: зуд, сыпь в виде красных пятен или пузырьков, которая возникла «на пустом месте»;
- Другое: частое мочеиспускание, сухость во рту, повышение температуры, повышение потоотделения, нарушение сна.

**! С физиологическими проявлениями стресса возможно справиться !**

- за счет соблюдения режима труда и отдыха
- умеренной физической активности (прогулок, спорта, танцев)
- полноценного сна;
- здорового питания.

##### **2) Эмоциональные проявления:**

- Тревога, беспокойство;
- Потеря веры в себя, снижение самооценки;
- Перепады настроения, раздражительность, плаксивость, гневливость, агрессия;
- Негативизм (протест, восприятие всего в «черном цвете»).

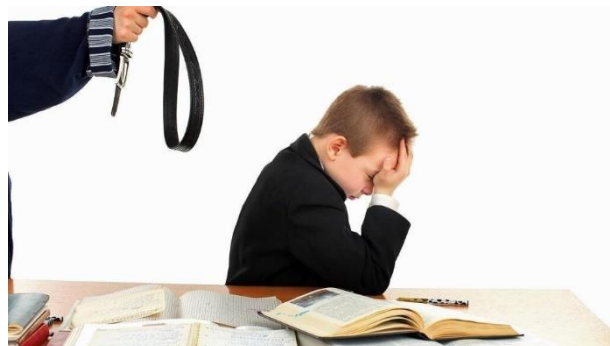


## Причины эмоциональных нарушений:

- ✓ Общий тревожный фон. Задолго до ЕГЭ (с начальной школы) начинается нагнетание обстановки относительно экзаменов подобного формата (ВПР, ОГЭ, ЕГЭ).
- ✓ Боязнь выглядеть неудачником
- ✓ Ответственность перед окружающими, «должен оправдать ожидания»
- ✓ Колебания при выборе профессии
- ✓ Материальные затраты

## Провальные стратегии для родителей и педагогов:

- 1) Запугивание;
- 2) Упреки;
- 3) Давление;
- 4) Ультиматумы;
- 5) Сравнение с другими.



## Удачная стратегия для родителей и педагогов:

1. Ясность и понятность действий;
2. Адекватная и трезвая оценка ситуации;
3. Выстраивание линии поведения соответственно с принципами психологической безопасности (уважительное отношение, поддержка, забота);
4. Наличие плана «Б».

## Профилактика экзаменационного стресса

Принятие, поддержка, одобрение, уверенность близких в ребенке	➔	Формирование эмоциональной устойчивости с раннего возраста
Реализация ребенка в различных сферах жизни	➔	Формирование ситуации успеха
Предоставлять ребенку с раннего возраста право выбора, чтобы он научился осознавать ответственность и просчитывать последствия своих действий	➔	Формирование доверительных отношений
«Ребенок – гость в твоём доме. Накорми, выучи и отпусти».	➔	Понятие долга и ответственности перед близкими не должно переходить в патологическую форму
Предложите подростку несколько вариантов решения финансовых проблем (Перераспределить траты, использовать собственные средства, использовать собственные средства и т.п.)	➔	Материальные траты не должны быть укором

<b>Всегда имейте ПЛАН «Б»</b>		
<b>! Экзамен (ЕГЭ, ОГЭ) можно пересдать !</b>	<b>! Планируйте поступление в несколько мест (при успешной и недостаточно успешной сдаче экзамена) !</b>	<b>! Рассмотрите вариант «свободного плавания», поиска «себя», временных подработок и т.п. !</b>



### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ БЕСЕДЫ С ПОДРОСТКОМ

#### ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ

#### СКАЖИТЕ

#### НЕ ГОВОРИТЕ

«Ненавижу учебу, одноклассников и т.п....»

«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»

«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

«Все кажется таким безнадежным...»

«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»

«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»

«А если у меня не получится?»

«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное. И у нас есть план «Б»!»

«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

«Вы не понимаете меня!»

«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу понять»

«Кто же может понять молодежь в наши дни?»

«Всем было бы лучше без меня!»

«Ты много значишь для нас, ты очень важен и дорог нам. Я переживаю за тебя. Скажи мне, что происходит».

«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»

## УПРАЖНЕНИЯ, ОБУЧАЮЩИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ В МОМЕНТЕ

**Система психологической саморегуляции** – один из наиболее эффективных методов. В основе лежат такие практические навыки, как:

1. Расслабление мышц, позволяющее добиться снятия напряжения как физического, так и психологического.
2. Успокаивающее дыхание, мягко уравнивающее душевное состояние человека (не случайно слова «душа» и «дышать» происходят от одного корня).
3. Наблюдение за телесными ощущениями и управление ими, устранение болезненных и дискомфортных ощущений, связанных с отрицательными эмоциями.
4. Создание положительного эмоционального настроения, душевного равновесия.

**Техника релаксации «Думайте нежно»** позволяет расслабить какую-то конкретную часть тела. С помощью воображения она снимает физическое напряжение.

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она постепенно превращается во что-то мягкое (горящую свечу, глину, вату и т.п.).

*Важно представить этот процесс пошагово, например: воск свечи тает, и капля за каплей капает вам на руку, Вы ощущаете его тепло, Ваши мышцы начинают расслабляться.*

Пример дыхательных упражнений:

- **“коробка”** – на 4 счета вдох, на 4 счета задержка дыхания, на 4 счета выдох;

- **“дыхательная гимнастика”** – медленно вдохните полный грудью, до самого предела, затем задержите дыхание на пару секунд, сверните губы в трубочку и медленно выдыхайте, считая до 20.

**Техника “заземление”**: концентрация на внешних раздражителях с использованием органов чувств (сконцентрироваться по очереди на запахе, звуке, на том, что видите и что можете потрогать. Постарайтесь описать каждый стимул).

**! Если упражнение ослабляет напряжение хотя бы на 20%, Вам стоит его использовать !**

**Экзамен** – это лишь одно из тех многочисленных испытаний, которые встретят на своем пути наши дети.

Главная задача родителей, педагогов и психологов – максимально помочь им в этот непростой период – дать те знания, умения и навыки, которые помогут справиться с экзаменами, проявить себя и, преодолев это испытание, идти дальше по жизни к новым высотам уверенными в себе и своих силах.

