**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 удается 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.

1. **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 твоем 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** |

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



**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 твоем 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 уравновешивающее 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 настроя, 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.

