

Как противостоять стрессу во время экзамена

Педагог – психолог

МАОУ СОШ №48 г.Тюмени

Насырова Индира Анваровна

Что такое стресс?

Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.



«Стресс – это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете». (Г.Селье)

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать находить правильный выход».
(Д. Карнеги).

Экзаменационный стресс

Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания.

Советы родителям

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.

Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**Обеспечьте дома удобное место
для занятий, проследите,
чтобы никто из домашних не
мешал подготовке ребенка к
экзаменам.**

**Посоветуйте детям
распределить темы
подготовки по
дням.**

**Подбадривайте детей, хвалите
их за то, что они делают
хорошо.**

**Контролируйте режим
подготовки ребенка,
не допускайте перегрузок,
объясните ему, что он
обязательно должен чередовать
занятия с отдыхом.**

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

**Наблюдайте за самочувствием
ребенка, никто, кроме Вас, не
сможет вовремя заметить и
предотвратить ухудшение
состояние ребенка, связанное с
переутомлением.**

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

**Не критикуйте ребёнка
после экзамена**

**Накануне экзамена обеспечьте
ребенку полноценный отдых,
он должен отдохнуть и как
следует выспаться.**

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Великий французский просветитель Вольтер как-то сказал: «Эмоции – это ветер, который надует парус судна. Он может привести корабль в движение, а может и потопить его...»

Не предавайте свои тревоги детям. Ваше понимание и уверенность помогут ребёнку.



Желаю всем удачи!

