Портрет стресса

Ученые многих стран исследовали влияние экзаменов на здоровье школьников и студентов.

Достоверно известно, что накануне и в момент экзамена у учащихся повышается артериальное давление, частота ды­хания и потоотделение. Более того, экзаменационный стресс влияет на человека даже на генетическом уровне, изменяя скорость синтеза ДНК. Изменяется газовый состав крови и микрофлора в полости рта. Резко возрастают энергозатра­ты, особенно у учащихся с высокой мотивацией к успешной сдаче экзаменов.

***Экзаменационный стресс***является одним из довольно распространенных видов стресса. Его симптомы, так же как и в случае с «обычным» стрессом, могут быть отнесены к одной из следующих четырех групп.

***Физиологические симптомы:***

* кожная сыпь; головные боли;
* тошнота;
* диарея («медвежья болезнь»);
* мышечное напряжение;
* углубление и учащение дыхания;
* учащенный пульс;
* перепады артериального давления.

***Эмоциональные симптомы:***

* чувство общего недомогания;
* растерянность;
* паника;
* страх;
* неуверенность;
* тревога;
* депрессия; to подавленность;
* раздражительность.

***Когнитивные (интеллектуальные) симптомы:***

* чрезмерная самокритика, сравнение своей подготов­ленности с другими в невыгодном для себя свете;
* неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
* воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене;
* кошмарные сновидения;
* ухудшение памяти;
* снижение способности к концентрации внимания, рас­сеянность.

***Поведенческие симптомы:***

* стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
* избегание любых напоминаний об экзаменах;
* снижение эффективности учебной деятельности в экза­менационный период;
* вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
* увеличение употребления кофеина и алкоголя;
* ухудшение сна;
* ухудшение аппетита.

Экзаменационный стресс — это не капризы и не при­хоть ребенка, не особенность его характера. Это серьезная психологическая проблема, от которой нельзя отмахиваться.

**Рекомендации по преодолению стресса,**

**или Что нужно сейчас вашему ребенку**

* Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на ка­кие обстоятельства (несмотря на то, как он написал трени­ровочный тест, и т. д.).
* Похвала, положительная оценка его возможностей. Хвалите ребенка, время от времени напоминайте ему о его хороших качествах и способностях для того, чтобы облег­чить стрессовую ситуацию и снять состояние тревоги.
* Ощущение надежного тыла (что бы с ним ни про­изошло, вы его поймете и поддержите). Не создавайте на­пряжения во взаимоотношениях, не угрожайте ребенку.
* Возможность поделиться своими переживаниями и опасениями, связанными с предстоящими испытаниями. Обсудите с ребенком будущий экзамен, побеседуйте об осо­бенностях тестирования — пусть он с вами поделится тем, что его больше всего волнует, что именно для него является проблемой, чего больше всего он боится.

Помогите выпускнику увидеть в экзамене положительные моменты. Например:

— Экзамен дает шанс понять и оценить себя, а это всегда интересно как проверка своих способностей и возможностей

— Воспринимай экзамен как один из важных жизнен­ных рубежей.

— Ты приобретаешь опыт. А любой опыт, отрицатель­ный или положительный, имеет огромное значение для ста­новления личности человека.

— Ты узнал правила прохождения экзамена, познако­мился с новыми людьми, новыми впечатлениями.

— В любом случае жизнь на этом не останавливается!

Оговорите  «запасные варианты»  (учеба на платной основе и т. п.). Помогите ребенку настроиться на победу, успех, чтобы у него появилась абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Для этого можно, например, сказать:

— Ты сможешь справиться с этим заданием.

— Я уверена, ты справишься.

— Нет сомнения, что ты все сделаешь правильно, и у тебя все получится.

— Я в тебя верю!

— Будущее сулит тебе только хорошее!