

Стресс – это не то, что с человеком происходит, а, то, как он переживает ситуацию.

Стресс — это **ваша** реакция на происходящее.

Влияние стресса можно минимизировать, а нервозность устраниТЬ, потому что, когда вы нервничаете:

- У вас снижаются мыслительные способности и вам труднее сосредоточиться, что может усугубить ситуацию, требующую предельного напряжения умственных ресурсов;
- Вы хуже контролируете свою интонацию, мимику, жестикуляцию;
- Нервозность способствует более быстрому накоплению усталости и напряжения, что плохо сказывается на вашем здоровье и самочувствии;
- Если часто нервничать, то это может привести к различным заболеваниям;
- Вы волнуетесь по мелочам и поэтому не уделяете внимание самому главному и ценному в вашей жизни;

Над этим нужно и можно работать.

- Нервозность не приносит никакой пользы, а только мешает.
- От нее можно избавиться посредством работы над собой, изучением методов и техник саморегуляции.
- **! В повседневной жизни мало действительных поводов для того чтобы нервничать, так как нам или нашим близким редко что фактически угрожает жизни.**

Вы должны настроить себя следующим образом:

Мне не к чему нервничать, это мне мешает, и я намерен от этого избавиться и это реально!

Итак, в острой фазе стресса можно использовать следующую схему:

1. Своевременно распознать эмоции и ощущения, предшествующие стрессовой реакции.

2. Вспомнить приемы, которые следует использовать в стрессовой ситуации: расслабиться (использовать техники дыхания и релаксации).
3. Использовать позитивный внутренний монолог (позитивные самовнушения):
 - «Я способен решить эту проблему»,
 - «Я сумею взять ситуацию под контроль»,

Советы родителям.

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, несколько советов и рекомендаций.

Фактор тревожности учащихся в предэкзаменационный период выражается:

- в чувстве изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям;
- в паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть;
- в состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет "своих мыслей в голове";
- в ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время;
- в растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного.

Экзамен - это, безусловно, напряжение. Разубеждать вас в этом не станем. Но давайте будем относиться к ним, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все проходили.

Как же нужно относиться к экзаменам?

Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение.

В народе говорят: "Во всем плохом есть что-то хорошее". Давайте попробуем найти плюсы в этом пугающем слове " ЕГЭ". Это и тренировочный шанс для поступления в высшую школу, и получение аттестата, и проверка способностей и возможностей.

Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, организованность
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т. д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи от экзаменатора во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы	Можно заметить и исправить ошибки при проверке
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т. д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала

Психологическая поддержка.

Психологическая поддержка – это процесс:

- ✓ когда взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- ✓ помогает поверить в себя и свои способности;
- ✓ помогает избежать ошибок;
- ✓ поддерживает при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка родителям придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Вместо того чтобы обращать внимание на ошибки и плохое поведение, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребенка – означает верить в него.

Вербально или не вербально необходимо сообщать ему, что верят в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Для того чтобы поддержать ребенка, родители сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

Подлинная поддержка взрослым ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей возможностей – его положительных сторон.

Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность».

Важно, чтобы взрослый научился понимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение и т. п.

Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет вера родителей в ребенка. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Такой акцент на прошлом может породить у молодого человека ощущение преследования. Он может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Итак, для того чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опираться на его сильные стороны.
2. Избегать подчеркивания промахов молодого человека.
3. Показывать, что вы удовлетворены своим ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к нему.

5. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
6. Знать обо всех попытках справиться с заданием.
7. Уметь взаимодействовать с ребенком.
8. Принимать индивидуальность.
9. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
10. Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Например, **слова поддержки:**

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

Коротко:

- ✓ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ✓ Помогите распределить темы подготовки по дням.
- ✓ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- ✓ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- ✓ Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- ✓ Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ✓ Не критикуйте ребенка после экзамена.
- ✓ Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность, таким образом, детям просто необходима ваша поддержка.

С обучающимися 11 классов проведены занятия по обучению методам и приемам психофизической саморегуляции.

В лицее разрабатываются памятки по профилактике стрессовых состояний для учащихся, в период подготовки и сдачи экзаменов: «Профилактика стрессовых состояний», «Владеть собой», «Концентрация дыхания», «Настрой на проверку», «Накануне экзамена», «Как вести себя на экзамене».