

# Практические рекомендации для родителей «Экзамен без стресса»



**Любые жизненные изменения нарушают психологическое равновесие личности. Очевидно, что любой экзамен провоцирует стресс: сильное волнение, страх, неуверенность в себе, нервозность или депрессии.**

Вы, уважаемые родители, можете помочь Вашему ребенку. Поверьте, он нуждается в этом. В период подготовки и сдачи экзаменов Ваш ребенок переживает великое множество негативных эмоций, таких как страх, неуверенность, тревожность и т.д. Переживание страха – состояние очень вредное для всего нашего организма. Кроме того, оно всегда приводит к неуверенности в себе, в своих силах, к различным сомнениям. Страх получить неудовлетворительную оценку на экзамене мешает сосредоточиться и найти верное решение.

Вслушайтесь, пожалуйста, в это слово **П Е Р Е Ж И В А Н И Е**, т.е. «пережить» что-либо. Но пережить события или обстоятельства, породившие кризис (экзамен), человек может всегда сам и только сам. Никто этого не сделает за Вашего ребенка ни Вы, ни кто-либо другой. **НО** процессом переживания можно в какой-то мере управлять, т.е. Вы можете своими действиями культивировать переживания страха и неуверенности ребенком, либо наоборот, пытаться свести на минимум все страхи перед испытанием.

Создайте позитивное настроение Вашему ребенку в период подготовки. Позитивный настрой – это источник «добрых» эмоций и творческой энергии. Эффективность труда зависит от эмоционального состояния, в котором мы воспринимаем информацию.

Уважаемые родители, наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на

пути избавления от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

### Признаки стресса:

- физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна, аллергические реакции, речевые затруднения, резкие изменения в весе, боли различного характера.



- эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, безразличие к окружающим и к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, нервозность по пустяковым поводам.

- поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, навязчивые движения, пронзительный нервный смех, изменение пищевых привычек, злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

Стресс — это комплексная реакция на воздействие, которое мы воспринимаем как угрозу собственным интересам и безопасности.

Именно благодаря этой реакции нам удастся справляться с возникающими трудностями и достигать своих целей, подключая все свои ресурсы. Однако если стрессовая ситуация затягивается, то мы входим в стадию истощения. Наш организм начинает давать сбои, эмоциональное состояние ухудшается. Заканчиваются силы на решение не то что сложных, а даже привычных и рутинных задач. А дальше, если мы пускаем ситуацию на самотек, возникает реальная угроза появления хронических заболеваний.

Для профилактики стресса хорошо подходят дыхательные упражнения и **прогрессивная мышечная релаксация** (помогает избавиться от страхов, постоянного напряжения, в т.ч. эмоционального, через поэтапное расслабление мышц)

### **Техника «Дыхание по квадрату»**

Она позволит растянуть дыхательный цикл и с помощью этого увеличить содержание углекислого газа в крови.

Для начала найдите глазами прямоугольный предмет: картину, окно или дверь.

Далее идем по шагам:

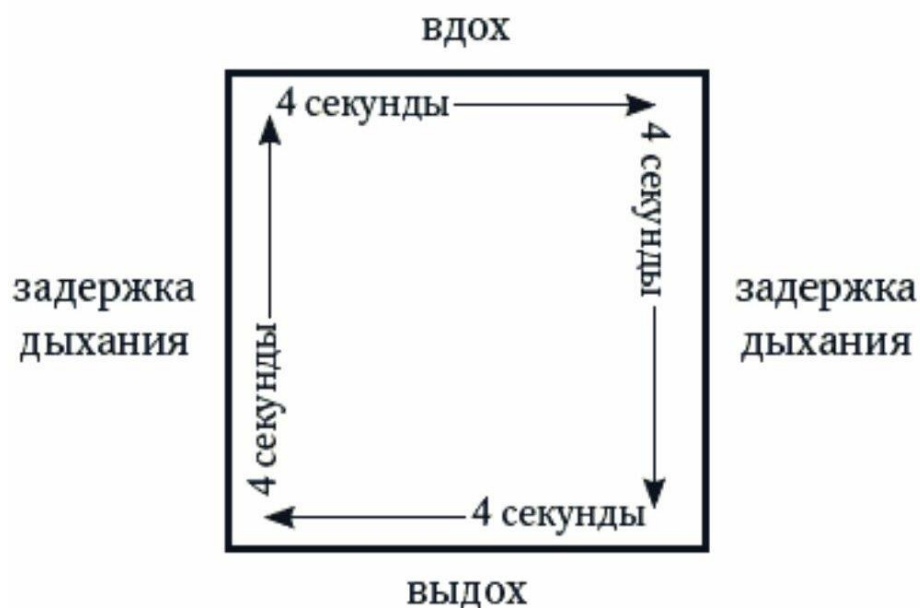
Шаг 1. Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех.

Шаг 2. Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех.

Шаг 3. Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех.

Шаг 4. Переведите взгляд в нижний левый угол и сделайте задержку с пустыми легкими, считая до 4.

Повторите этот цикл 10 раз. Постепенно увеличивайте время нахождения в каждом из углов квадрата. Вместо счета можно использовать секундомер. Попробуйте довести это время до 20 секунд в каждой из 4 зон.



Важные принципы «дыхания по квадрату»:

- используем диафрагмальный вид дыхания;

- если задержки дыхания вызывают дискомфорт, нужно сделать их минимальными, вначале можно отказаться от задержки дыхания после выдоха;

- время задержки дыхания нужно увеличивать постепенно.

Главный критерий — внутренний комфорт.

**Как еще можно снизить интенсивность и время протекания стресса?**

*Усилить свою осознанность относительно того, что происходит*

Ответьте себе на два вопроса:

1. В чем для меня реальная угроза в сложившейся ситуации?
2. Какими ресурсами я могу решить эту ситуацию?

В момент стресса мы склонны преувеличивать угрозу и недооценивать имеющиеся у нас возможности. Сделайте паузу. Проведите внутренний анализ. Вы почувствуете, что интенсивность и сила стресса снизились.

### **Техника прогрессивной мышечной релаксации**

Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к общему успокоению.

Напряжение длится 7 секунд, расслабление — 30–40 секунд, при этом, расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с которыми вы работаете. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания.

Каждый раз после расслабления к рабочей группе мышц добавляется новая группа. Упражнение желательно выполнять сидя.

1. Сожмите изо всех сил кулаки, держа их на уровне груди. Почувствуйте напряжение в кистях.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30–40 секунд.

2. Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах. Почувствуйте напряжение в предплечьях.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

3. Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

4. Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы, сведите лопатки и опустите их вниз. Почувствуйте напряжение в верхних мышцах спины.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

5. Вытяните ноги перед собой, сведите носки, а пятки расставьте, при этом пальцы ног согните, чтобы они смотрели в пол. Согните голеностопный сустав, чтобы носок тянулся к вам, и теперь оторвите выпрямленные в коленном суставе ноги. Почувствуйте напряжение в мышцах голени и бедер.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

Для того чтобы ваш организм расслабился, чтобы вы испытали спокойствие, а тревожные мысли ушли на второй план, повторите эти упражнения 4–5 раз.

Используйте эти техники сами и научите им своих детей!  
**Удачи! У Вас всё получится!**

**Сыч Ирина Николаевна - педагог-психолог,  
консультант Службы психолого-педагогической,  
методической и консультативной помощи  
родителям.**