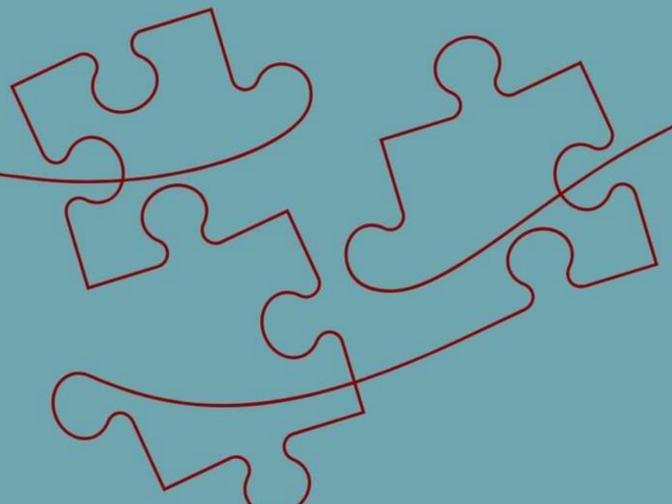


КАК ЗАМЕТИТЬ СИМПТОМЫ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА И ВОВРЕМЯ ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА



**Обращаем внимание
и действуем правильно**



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

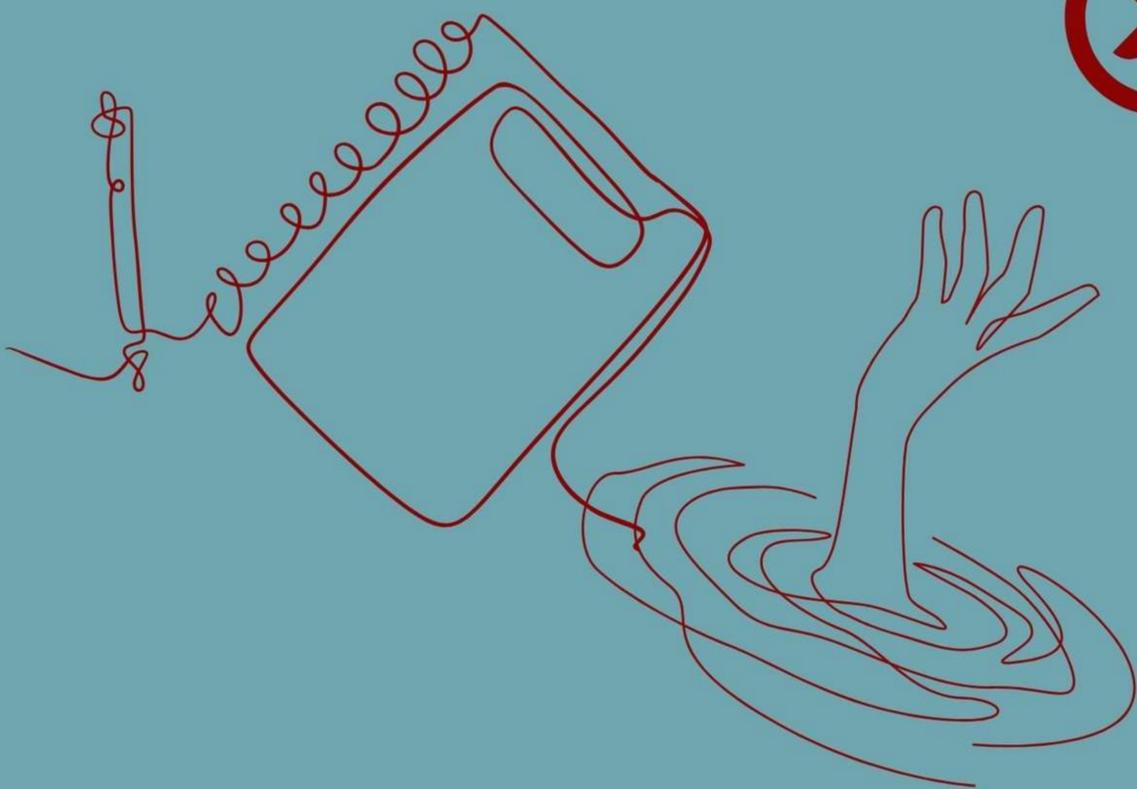
Стресс — это естественная реакция организма на физические, эмоциональные или психологические факторы, которые нарушают его привычное состояние равновесия. Например, стресс перед экзаменами.



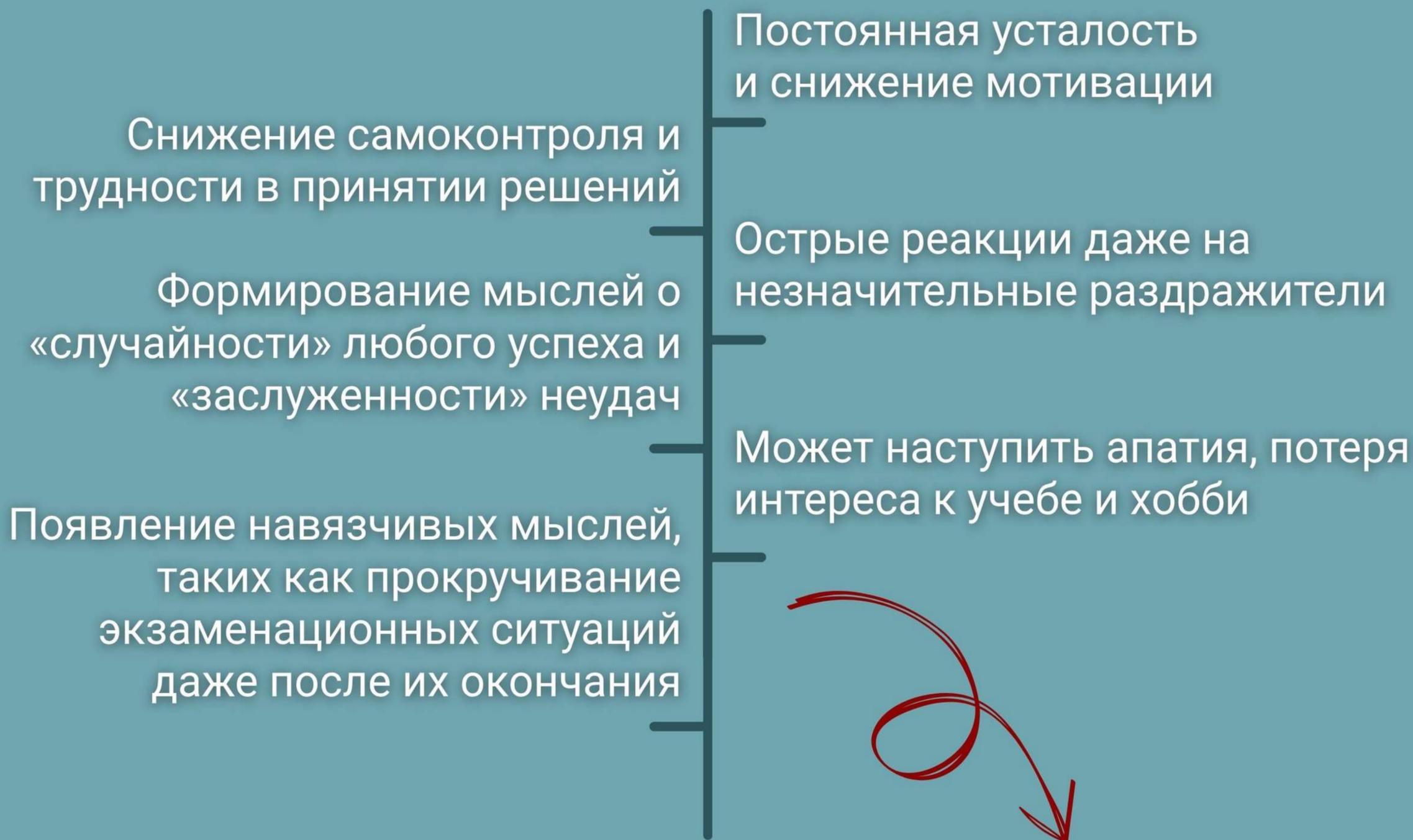
Эустресс — это «положительный» стресс, он стимулирует организм, помогает мобилизовать силы, быть сосредоточенным и продуктивным.



Дистресс — это негативный стресс, такое состояние превышает адаптивные возможности человека, может привести к физическим и психическим проблемам.



К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ НЕГАТИВНЫЙ СТРЕСС?



Сильные и длительные переживания в предэкзаменационный период выступают одним из факторов возникновения хронического стресса.

КАКИЕ ПРИЧИНЫ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА?

Негативный опыт

Плохие результаты в прошлом могут **усиливать страх** перед текущими испытаниями.

Негативные комментарии или критика от учителей, родителей или сверстников заставляет подростка сомневаться в себе.

Недостаточная подготовка

Стремление достичь **идеального результата** или **страх разочароваться в себе**.

Давление со стороны взрослых или общественные ожидания, которые создают ощущение, что провал недопустим.

Страх неудачи и высокие ожидания

Отсутствие уверенности в своих знаниях из-за нехватки времени или неэффективного подхода к учебе.

Чувство, что объем материала слишком велик, и его **невозможно освоить**.

КАКИЕ ЕЩЕ ПРИЧИНЫ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА?

Физиологические факторы

Недостаток сна, неправильное питание или отсутствие физической активности.

Переутомление из-за длительных часов учебы без отдыха.

Страх последствий

Опасение, что плохая **оценка** приведет к **серьезным жизненным последствиям**.

Страх потерять **уважение** родителей, учителей или сверстников.

Нарушение жизненного баланса

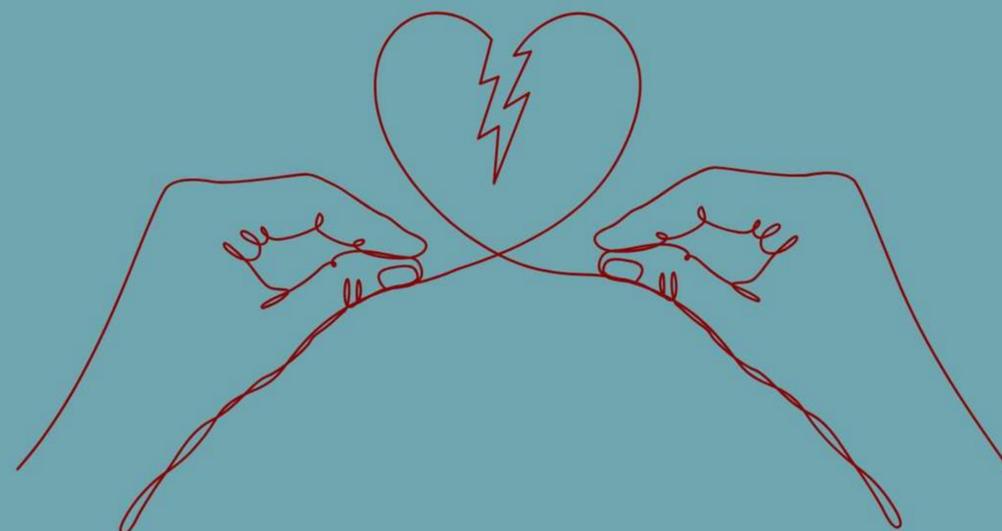
Отсутствие хобби, расслабляющих занятий или социальных контактов.

Чрезмерная концентрация на экзаменах и, как следствие, эмоциональное истощение.

КАКИЕ СИМПТОМЫ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА?

Физиологические:

- мышечное напряжение;
- кожная сыпь;
- головные боли;
- тошнота;
- диарея;
- учащение дыхания;
- учащенный пульс;
- перепады артериального давления.



Эмоциональные:

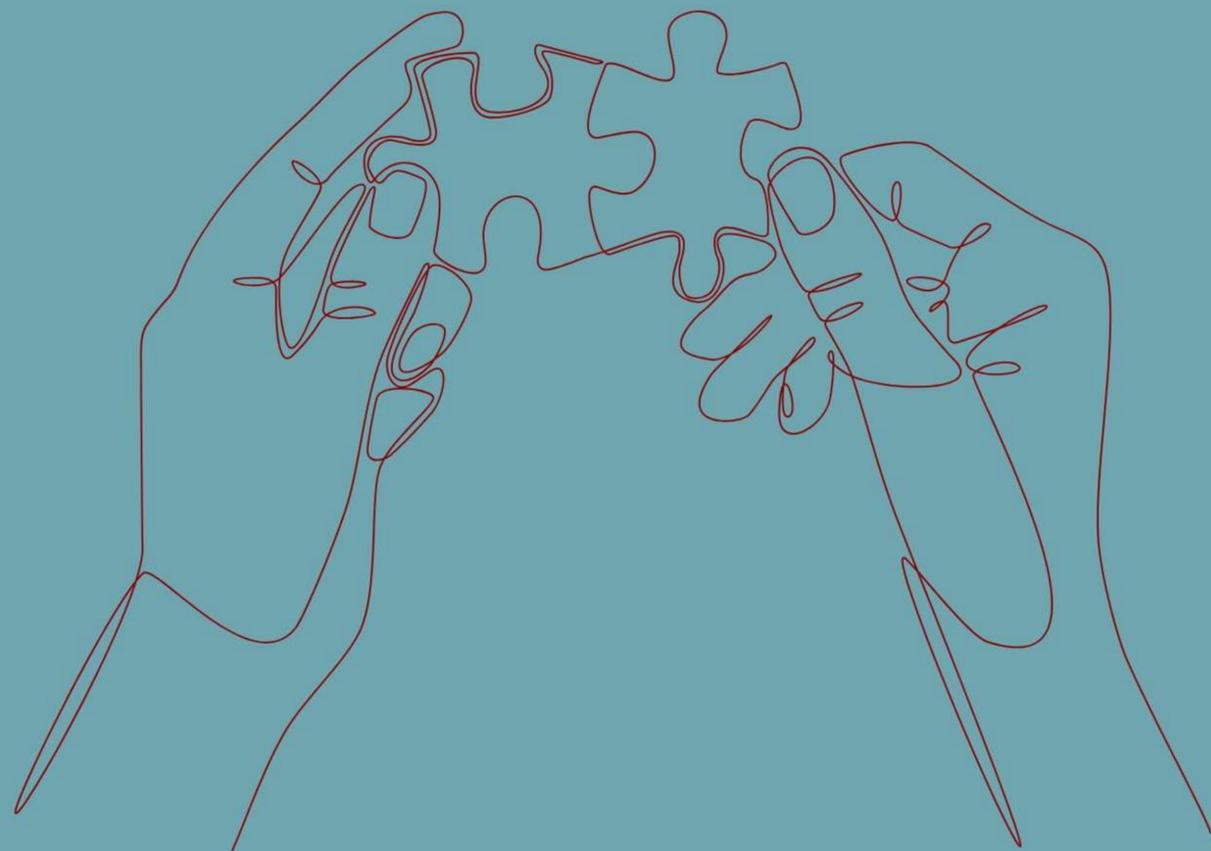
- раздражительность;
- общее недомогание;
- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- депрессия;
- подавленность.

ВНИМАТЕЛЬНО И ВОВЛЕЧЕННО ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ

Для родителей

Выделяйте время для разговора с ребенком. Задавайте открытые вопросы, которые подразумевают развернутые ответы:

- *«Как ты себя чувствуешь в школе?»*
- *«Что тебя беспокоит больше всего?»*



Для учителей

Обращайте внимание на резкие изменения в поведении ученика (замкнулся в себе, появились пропуски).

Предложите поговорить после урока или на перемене, создав доверительную атмосферу.

Используйте фразы:

- *«Я вижу, что тебе сейчас непросто. Хочешь рассказать, что случилось?»*
- *«Я всегда готов выслушать тебя»*.



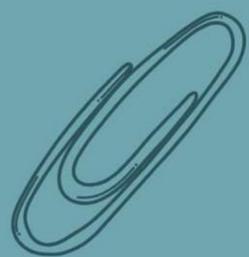
НЕ ОЦЕНИВАЙТЕ

Для родителей

Избегайте подобных фраз:
«Не переживай, все нормально»
или «Просто постарайся».
Ребенок может воспринять это
как обесценивание его чувств.

Вместо этого скажите:

- *«Я понимаю, что тебе тяжело. Я рядом, если нужна помощь».*



Если ученик испытывает страх перед ошибками, учитель и родители могут вместе разработать стратегию:
«Давайте научим ребенка воспринимать ошибки как возможность для роста».

Для учителей

- *«Как я могу помочь тебе справиться с этим заданием?».*

Не критикуйте ученика за ошибки или низкую успеваемость.

Вместо этого подчеркните, что ошибки – это часть обучения.



ПОМОГИТЕ РАЗБИТЬ ЗАДАЧИ НА МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ

Для родителей

Помогите ребенку планировать его день и правильно распределять нагрузку. Например:

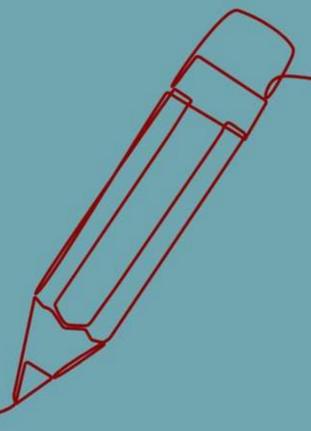
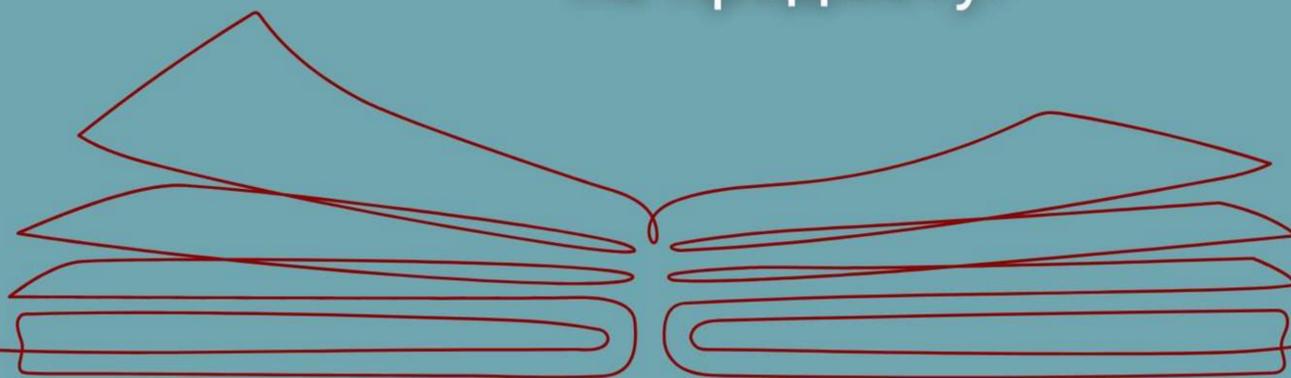
- *«Давай сначала ты сделаешь письменные задания, а потом я помогу тебе с выполнением устных».*

Для учителей

На уроке или индивидуально предложите ученику научиться распределять нагрузку. Например:

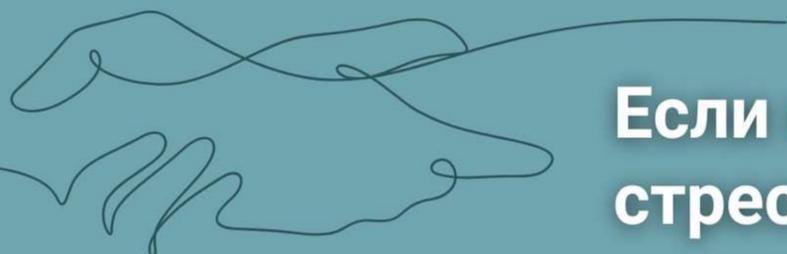
- *«Давай вместе подумаем, как эффективно выстроить твою работу».*

Учитель может дать родителям конкретные советы, как распределить учебную нагрузку и вместе составить график выполнения задач. Также педагог может подсказать другие ресурсы для получения дополнительной информации по предмету.



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОДРОСТКА БЕЗ ПОДДЕРЖКИ

Стресс у обучающихся — это не только личная проблема ребенка, но и вызов для тех, кто его окружает: родителей и учителей. Когда вы работаете вместе, ваша поддержка становится мощным инструментом для помощи ребенку.



Если подросток испытывает сильный стресс и боится обратиться за помощью к родителям или педагогу

**РАССКАЖИТЕ О ВОЗМОЖНОСТИ
ПОЛУЧЕНИЯ ОНЛАЙН-ПОМОЩИ**

Единый общероссийский телефон доверия
для детей, подростков и их родителей

8 800 2000 122 или 124

