

# “ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА”

Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса.

Волнение перед экзаменами испытывает большинство учеников разных возрастов. Экзаменационный стресс – явление временное, однако пребывание в состоянии напряжения для детского организма нежелательно. Именно поэтому важно вовремя заметить признаки стресса у ребенка.

**Эмоциональные симптомы:** чувство общего недомогания; растерянность; паника; страх; неуверенность; тревога; депрессия; подавленность; раздражительность.

**Когнитивные 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; уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период; вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах; ухудшение сна и ухудшение аппетита.



## **Рекомендации родителям:**

- Создайте в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу (изолированное рабочее место, тишина в доме, доброжелательное отношение между членами семьи).
- Составьте вместе с ребёнком расписание рабочего времени на период экзаменов.
- Учтите в расписании 15-20 минутные перерывы после часа работы. А после 30 минут 4-6 минут отдыха, т. е. 30 минут работы – 4 минуты отдых, ещё 30 минут работы – 15 минут перерыв.
- Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к Вам за помощью или советом. Даже если Вам некогда, уделите ему внимание. Это поможет ему, поддержит его. Он будет чувствовать, что он Вами любим.
- Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.
- Не позволяйте своему ребёнку тратить время впустую. Помогите ему правильно организовать свой рабочий день.

## **В день сдачи экзаменов не забудьте:**

- во время его разбудить;
- приготовить одежду, соответствующую торжественности случая;
- положить необходимые принадлежности;
- эмоционально его поддержать;
- пожелать ему удачи.

**Учите детей воспринимать экзамен  
как жизненный рубеж.**

