**Стресс. Пути его преодоления**

**Цель:** раскрыть понятие стресс, рассмотреть пути выхода из стрессового состояния.

**Целевая аудитория:** родители учащихся 9-ых классов.

**Дополнительный материал:** раздача памяток для родителей и детей с рекомендациями по снятию стресса.

**Ход беседы:**

*Кто напуган - наполовину побит.*

русский полководец А.В. Суворов.

Обучение в 9-ом классе, это период усиленной подготовки к экзаменам. Данный период характеризуется повышенным напряжением и большой нагрузкой. Также экзамены в 9-ом классе, это одно из первых серьезных испытаний с которым сталкиваются дети, именно поэтому возникает повышенный стресс. Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса. Однако каждому подходит свой собственный способ прием. Для кого-то подойдет прослушивание любимой музыки, а кто-то снимает стресс физическими упражнениями.

**Отчего зависит успех на экзамене:**

1. От знания учебного предмета
2. От знакомства с процедурой проведения экзамена
3. От стратегии подготовки к экзамену
4. От уровня тревоги

**Дисциплина и организованность уменьшат стресс перед экзаменом!**

Чтобы хорошо знать сдаваемый материал, нужно начать готовиться заранее, а не откладывать всё на последнюю ночь.

Поэтому, необходима хорошая организация времени, выделенного на подготовку. Помогут простые советы.

1. Список дел, что необходимо выучить и сделать;
2. График изучения и выполнения нужных работ.
3. Выполнять задуманное в точности, не отвлекаясь на посторонние дела.

Хорошо усвоенный материал придает уверенности любому учащемуся.

**Влияние стресса** на здоровье человека огромно. Это проявляется в болезнях различных систем и органов, а также в общем ухудшении самочувствия человека. Чаще всего стресс сказывается следующим образом на физиологическое здоровье человека.

1. Ухудшается концентрация внимания и памяти, свойственна быстрая утомляемость.

2. Сильнейшие головные боли.

3. Наблюдается учащение сердцебиения, обостряется гипертоническая болезнь.

4. Хроническое недосыпание.

5. Стресс приводит к злоупотреблению алкоголем.

6. Страдает желудочно-кишечный тракт: обостряются или открываются язвенная болезнь и гастрит.

7. Снижается иммунитет и как следствие — частые вирусные заболевания.

8. Истончение кожи и остеопороз.

9. Некоторые специалисты считают, что именно стресс провоцирует рост онкологических клеток.

10. К сожалению, некоторые последствия стресса настолько тяжелы, что необратимы: редким, но всё же последствием бывает дегенерация клеток как спинного, так и головного мозга.

**Важным аспектом снижение тревожности перед ответственным мероприятием это питание, также оно способствует уменьшению побочных действий:**

* Самое главное — не допустите обезвоживания организма. Следите, чтобы в день ребенок выпивал не менее 1-1,5 литров воды. Как профилактика быстрой утомляемости и стресса, рекомендовано употреблять воду, богатую магнием.
* В рационе питания обязательно должны быть овощи, постное мясо, рыба жирных сортов: лосось, тунец. Отдавайте предпочтение блюдам, содержащим сложные углеводы - это каши: гречневая, рисовая, овсяная, макароны. Также есть свежие фрукты.
* Накануне экзамена или любого другого важного испытания, важно употреблять на ужин блюда, которые не будут мешать здоровому сну. Это может быть овощной салат, рагу с рыбой или птицей. Полезным будет и ужин, состоящий из молочных блюд. Например, йогурт с крекерами, творог с фруктами, молоко.
* Не рекомендуется кушать на ночь блюда с жирного мяса, копчености, колбасные изделия, сосиски. А также сладости, острые блюда, продукты, содержащие много крахмала, консервы.

Любой экзамен является серьезным испытанием для организма, это своеобразная проверка на психологическую устойчивость для человека. Даже при отличном знании материала не покидает волнение и тревога, специалисты определяют это состояние как экзаменационный стресс – нервное переживание из-за оценки способностей. Словацкий психолог О. Кондаш утверждает, что у 23% студентов снижаются оценки из-за эмоционального напряжения.

**Для более правильное и грамотной помощи своему ребенку в борьбе со стреммом, нужно определить его причину.**

– **Неуверенность в знаниях или боязнь неизвестного.** Одной из них является неуверенность в собственных знаниях, которую, к счастью, можно устранить с помощью дополнительных занятий. Однако существует и ложный страх, когда ребенок, вызубрив весь учебник, боится провалить экзамен. Это скорее боязнь неизвестного. Чтобы ее преодолеть, разыграйте экзамен дома. Такая репетиция поможет не испугаться предстоящей проверки знаний;

– **Переоценка важности экзамена**. Другая причина стресса перед экзаменами – переоценка важности экзамена. Ребенок считает, что если плохо его сдаст, то вряд ли сможет получить хорошее образование и найти достойную работу. В таком понимании виноваты взрослые, чье давление ребенок хорошо чувствует и которых боится разочаровать. Объясните ребенку, что исход экзамена не делает его плохим или хорошим, и вы в любом случае будете на его стороне;

– **Неравномерная нагрузка на организм.** Еще одной причиной стресса перед экзаменами является неравномерная нагрузка на организм. Как правило, дети начинают подготовку незадолго до экзамена, пытаясь за короткий промежуток времени усвоить весь пройденный материал. Посоветуйте ребенку этого избегать, объясните, что лучше учить материал в течение учебного года. Так он убережет себя от ненужных переживаний;

– **Повышенная тревожность**. Кроме того, есть дети с повышенной личностной тревожностью. Они очень сильно переживают любое ответственное событие в их жизни. Поговорите с ребенком, успокойте его. Если тревожность ребенка зашкаливает и самостоятельно решить эту проблему невозможно, обратитесь к психологу.

**Общие рекомендации по сопровождению детей в период повышенного стресс:**

* Посоветуйте перестать себя «накручивать», думая о возможном провале как о конце света. Лучше вместе подумайте, что самое плохое может случиться, если экзамен не будет сдан. Скорее всего, [последствия неудачи не так фатальны](https://www.domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/psihologiya-lichnosti/fobii_atakuyut__tolko_bez_paniki.html), как кажется, и другие варианты развития событий всех тоже устроят. В таких случаях, неплохо действует девиз: «Что ни делается – все к лучшему».
* Чтобы ребенок не волновался, успеет ли он все выучить до часа «Х», помогите ему составить план подготовки к экзамену и следовать ему. Во-первых, он будете четко видеть свои реальные успехи и чувствовать, что держит ситуацию под контролем. А во-вторых, такая система защищает от откладывания из-за волнения серьезных и самых неприятных задач «на потом» в ущерб действительно необходимым.
* Предложите ребенку написать шпаргалки, которыми он будет пользоваться при подготовки дома. Это поможет систематизировать знания, и освежит знания по необходимой теме.
* Отвлеките от переживаний физическими нагрузками. Даже несколько минут, потраченные на махание руками и ногами, позволят выпустить пар и дадут немного отдохнуть голове. Отлично, если в доступе есть боксерская груша или просто подушка – пусть нервничающий подросток отлупит ее изо всех сил, почувствует себя победителем, способным справиться с любыми трудностями, не то что с каким-то там экзаменом.
* Если есть возможность, пусть он примет душ. Текущая вода отлично снимает физическое и нервное напряжение. Или хотя бы предложите смочить лицо, чтобы остудить эмоции, когда нет времени на полноценную разрядку.
* Быстрый способ снизить градус нервного возбуждения – дыхательные упражнения. Научите ребенка медленно и глубоко вдыхать, расправив грудную клетку и считая до пяти, а потом также выдыхать, пока не полегчает. Размеренные действия и насыщение мозга кислородом помогут одолеть даже[приступ паники.](https://www.domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/psihologiya-lichnosti/fobii_atakuyut__tolko_bez_paniki.html)

* Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо;
* Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно выпить ее;
* Представить себя в приятной обстановке - в саду, на пля­же, на качелях, под душем;
* Разрядить эмоции — выговориться кому-либо до конца;
* Используйте физические на­грузки (20—30 приседаний, бег на месте, подъем пешком на 3—5 этаж);
* Другой способ — «пустой стул». Представьте, что на нем сидит человек, который обидел вас, излейте ему свои чув­ства. Сейчас можно сказать все, что хочется.

**Памятка для тех,**

**кто испытывает стресс**

**14 неординарных совета для снятия стресса от психолога**

**или первая помощь после воздействия стрессовых факторов**

****

**1. Расческа**

Один из способов избежать стресса – расчесывание волос в течение 10-15 минут. Эта процедура помогает “разогнать” кровь и расслабить мышцы.

**2. Съесть мороженое**

Вкусная еда – эффективный антистрессовый допинг. Шоколад, бананы, финики имеют эндорфин, а это гормон счастья.

**3. Массаж**

Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

**4. Потереть ладони**

Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.

**5. Смыть конфликты и стрессы**

Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи.

**6. 27 предметов**

Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении.



**7. Лестница**

Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз – это упражнение усилит приток кислорода к каёмчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

**8. Краски**

Раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок.

**9. Чай с гибискусом**

При накоплении стрессовых ситуаций человек испытывает чувство тревоги и панические состояния. Гибискус не дает стрессам концентрироваться, как бы разжижает их и таким образом помогает снять напряжение.

**10. Взмахи руками**

У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются, теряют эластичность мышцы плечевого пояса, шеи – отсюда и головные боли, и боли в спине. Можно выполнять простые упражнения: вращение руками, сгибать их в разные стороны, еще махи ногами.

**11. Уборка**

Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли, сосредоточиться. Кроме того, аккуратный вид полок, ящиков, шкафов дает своеобразный психологический эффект – внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

**12. Минута на размышление**

Найдите возможность остаться дома одному, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресле. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.

**13. Ароматерапия**

Запахи сильно связаны с эмоциональной памятью. Поэтому очень полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами сильного счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его почаще, это поможет сохранить хорошее настроение.

**14. Танцы**

Обязательно танцуйте дома! Ритмичные движения под музыку хорошо помогают снять стресс. К тому же, танцы воспринимаются как развлечение, в отличие от тех же тренировок в фитнес-клубе.

