Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Голынковская средняя школа»

# 

# Экзамены и стресс.

А ведь на самом деле в экзамене нет ничего страшного — по большому счету это просто контрольный срез знаний учащегося за определенный учебный период. Так не бывает, чтобы ребенок, посещая школу 11 лет, на выходе вообще ничего не знал. То есть набрать баллы на получение аттестата можно вообще не особо напрягаясь.

Но просто получение аттестата нужно единицам. Большинство же учащихся заинтересовано в поступлении в вуз. И вот тогда нервно-психическое напряжение усиливается. Ведь здесь ребенок уже вступает в конкурентную борьбу.

Но если учащийся осознанно ставил перед собой цели и задачи, здраво оценивал свои возможности, имел четкий алгоритм подготовки к экзамену и следовал ему — велика вероятность, что на экзамене трудностей у будущего абитуриента не возникнет.

В любом случае, как бы ответственно ребенок ни подходил к подготовке к ГИА, предэкзаменационный стресс — это длительное негативное нервно-психическое состояние, истощающее психофизиологические ресурсы и запускающие стресс-реакцию.

Помочь снизить градус напряженности может участие в мероприятиях, которые предлагают организации дополнительного образования по подготовке к экзаменам. Также помощь может быть оказана психологом, другом, родителем, иногда достаточно выслушать переживания и страхи ребенка для снятия стресса и повышения мотивации.

И вот он наступил — последний день перед экзаменом.

**Главная рекомендация психологов, медиков, учителей**— в этот день отдыхайте и обязательно выспитесь перед экзаменом.

За день до экзамена не нужно лихорадочно что-то повторять или, того хуже, пытаться вызубрить. Если занимался — знания есть, а если нет — всем известна поговорка «перед смертью не надышишься».

И ни в коем случае не глотать успокоительные! В сочетании с волнением эффект от лекарства может быть непредсказуемым и прямо противоположным ожидаемому.

Если все-таки на экзамене «накрыло». Что делать?

**Рекомендации обучающимся:**

-Сообщить организаторам, что нужно выйти в туалет.

-Умыться холодной водой.

-Спокойно стоя, сделать вдох на раз-два-три, задержать дыхание на 1-2 секунды, сделать выдох на раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь. Повторить снова этот цикл. [Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

-Можно медленно, мелкими глотками выпить около половины стакана воды. Во многих ППЭ обеспечен питьевой режим — есть кулеры и одноразовые стаканчики, если же на ППЭ нет кулера, то бутылку с водой можно принести с собой.

Обычно такие нехитрые приемы помогают. И, надо сказать, паника случается у детей, которые недостаточно уверены в себе и своих знаниях.

**Дорогие родители,** в ваших силах помочь ребенку пережить этот сложный этап жизни. Помните, **поддержка ребенку важна и нужна**:

**1)** Внушите ребенку мысль, что количество баллов не является идеальным мерилом его возможностей.

**2)** Не повышайте тревожность ребенка перед экзаменом, не «накручивайте» его. Наоборот, повышайте у ребенка его уверенность в себе.

**3)** Контролируйте режим подготовки к экзаменам, помогите вашему будущему студенту разумно распределить время для занятий и отдыха.

**4)** Обратите особое внимание на питание ребенка в этот сложный период.

**Уважаемые родители! Уважаемые обучающиеся!**

Не делайте трагедию, если что-то все-таки пошло не так. Поддержите ребенка, ведь жизнь на этом не заканчивается. Это просто один из моментов в жизни. Падений и взлетов будет еще очень много. Неудачи могут случаться, и это нормально. И будьте уверены, что побед в жизни уж точно будет намного больше!