**«Школьный стресс у подростка, его профилактика перед ОГЭ (ЕГЭ)»**

(рекомендации для родителей и подростков)



Жизнь без стресса невозможна. Небольшие стрессы не опасны для здоровья человека, но, если стресс значительно влияет на здоровье, самочувствие, вызывает слишком много неприятных эмоций, человеку нужна помощь.

У подростков начинается активная гормональная перестройка. Поэтому может возникнуть бурная реакция даже на самый небольшой стресс. Подростки не имеют достаточно опыта и силы воли, чтобы самостоятельно исправить ситуацию, поэтому должны помочь взрослые. Если не научить ребенка в этом возрасте справляться с эмоциональными, психологическими трудностями, то он не сможет стать открытой, гармоничной личностью.

В жизни школьников есть три момента, когда уровень стресса особенно высок и может привести к хроническому состоянию: поступление в первый класс, переход в пятый, подготовка к ОГЭ и ЕГЭ.

**Причины школьного стресса у подростков.**

Поводом для стресса в подростковом возрасте может стать что угодно: от бытовой мелочи до серьезной проблемы.

Наиболее частые причины стресса у подростков:

•интенсивная умственная деятельность

•нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения

•нарушение режима сна и отдыха

•сомнения в собственных способностях

•негативнее переживания

•ответственность перед родителями и школой

•оценка результативности деятельности в процессе сдачи экзаменов

Взрослые (родители, педагоги) должны обязательно присматриваться к подросткам, оценивать их поведение, общение в коллективе, чтобы вовремя вмешаться и помочь.

**Признаки стресса.**

О нахождении ребенка в состоянии стресса можно судить по следующим симптомам:

- Резкие, быстрые перепады настроения.

- Замкнутость. Неуверенность.

- Забывчивость, рассеянность.

- Снижение интереса к учебе, ухудшение оценок.

- Раздражительность, злость или открытая агрессия.

- Хроническая усталость, сонливость, недосыпание.

- Чрезмерный аппетит или его отсутствие.

- Появление вредных привычек (курение, употребление алкоголя, страсть к шоппингу).

**Как помочь подростку справиться со стрессом?**

**(Рекомендации родителям)**

Если ситуация кажется родителям слишком сложной, можно обратиться к педагогу-психологу. Родители должны следить за состоянием ребенка-подростка и при появлении признаков стресса или для профилактики их следовать рекомендациям:

**1. Признать проблему.**

Первое, что важно сделать, — это не замалчивать проблему. Если вы замечаете у подростка признаки стресса, он жалуется на усталость, стал раздражительным, тревожным, плохо ест и спит или наоборот ест и спит слишком много, либо часто плачет, то не стоит делать вид, что все в порядке, и надеяться, что само пройдет. Наоборот, нужно обратить внимание на проблему и указать на нее ребенку: рассказать о том, что такое стресс, что многие его испытывают при тяжелых нагрузках и в подобном состоянии нет ничего ужасного. А дальше — начать вместе разбираться со сложившейся ситуацией.

**2. Отнестись серьезно.**

Проблемы подростков часто кажутся родителям неважными. В первый момент многим хочется отмахнуться: какие у школьника могут быть сложности, все учились и сдавали экзамены. Однако ребята воспринимают свои проблемы совершенно серьезно и страдают от них не меньше, чем их родители — от «взрослых» трудностей. Последствия стресса могут быть очень серьезными. Так что родителям стоит с пониманием и сочувствием относиться к состоянию своих детей.

**3. Выявить причину стресса.**

Стрессовой может оказаться уже одна нагрузка во время учебы, особенно при подготовке к экзаменам. Но если есть дополнительная причина, делающая учебу еще более трудной и даже мучительной, родителям нужно вовремя ее выявить. Конфликт с одноклассниками или преподавателями, травля, сложности с некоторыми предметами — все это может сильно ухудшить как состояние, так и успеваемость школьника. Стоит поговорить с ним, попытаться выяснить, не стоит ли за стрессом какой-то определенный фактор, и обсудить, как можно улучшить ситуацию.

**4. Учить планировать дела.**

Грамотное планирование позволяет значительно уменьшить уровень стресса. Стоит научить подростка заранее просматривать свои дела и разбивать их на более мелкие, локальные задачи в зависимости от времени и возможностей, составлять сбалансированный график работы на ближайшее время. Это дает возможность окинуть взглядом все, что необходимо сделать, вовремя завершать дела и укладываться в срок, избегая ситуации, когда необходимо за один вечер сделать дел на неделю.

**5. Расставить приоритеты.**

Если в обычной ситуации лучше мотивировать школьников стремиться к большему, то в стрессовый период надо, наоборот, выделять необходимое и отбрасывать все лишнее. Стоит вместе оценить, какие вещи в данный момент важны, а какие задачи на время можно оставить или выполнить с минимальными усилиями. Например, занятия вокалом можно прервать на время подготовки к ЕГЭ, а доклад по непрофильному предмету — написать и на тройку. Ведь иначе есть опасность, что попытки хвататься за все дела сразу увеличат уровень стресса и напряжение.

**6. Поддерживать правильный образ жизни.**

В стрессовый период подростки в первую очередь начинают пропускать приемы пищи, отрывают время на учебу у сна, а зарядка и тем более полноценные тренировки становятся чем-то недостижимым. При этом вести правильный образ жизни особенно важно как раз в трудное время. Только здоровый и отдохнувший организм может выдерживать нагрузки, работать продуктивно и справляться со стрессом. Поэтому родителям стоит отдельно следить за тем, чтобы питание и сон у школьника были полноценными, мотивировать его выходить на улицу и заниматься спортом или физической гимнастикой хотя бы понемногу каждый день.

**7. Следить за перерывами.**

Отдых для продуктивной работы и высоких результатов важен не меньше, чем сама учеба. Поэтому стоит следить не только за тем, чтобы подросток вовремя садился за работу, но и за тем, чтобы он вовремя уходил отдыхать. Конечно, самое лучшее — отправиться куда-нибудь на улицу, но даже переключение на игру или сериал лучше, чем непрерывная подготовка к ЕГЭ или многочасовое выполнение домашних заданий без перерыва.

**8.** **Быть рядом.**

Подростку всегда важно чувствовать, что родители его поддерживают, понимают и готовы что-то подсказать, а в стрессовый период ощущение защищенности и «прикрытых тылов» становится еще более значимым. Нужно выстраивать отношения так, чтобы школьник знал, что может поделиться своими переживаниями, обратиться за помощью в сложной ситуации, что родители не будут осуждать его за провалы, а поддержат и попробуют вместе разобраться. Одно ощущение того, что ты не один, способно дать силы справиться с самыми сложными периодами в жизни.

**9. Следить за собой.**

Часто родители видят проблемы подростка, но не замечают, что сами во многом являются дополнительной или даже основной причиной стресса. Когда они начинают приносить домой свои рабочие конфликты, срываться на близких - это травмирует гораздо сильнее, чем строгость учителей. Поэтому начинать нужно с себя. Семье стоит помнить, что комфортная обстановка дома — один из главных способов поддержать школьника.

Школьные огорчения и тревоги неизбежны, это естественная часть взросления. Разговаривайте с ребёнком, разговаривайте с учителями — чтобы объективно оценить ситуацию. Поддерживайте своего ученика и не давите на него своими ожиданиями. В конце концов, что важнее: отличные оценки или счастливый ребёнок?



**Как снизить уровень стресса?**

**(Рекомендации для подростка)**

**1.Повторять информацию.**

После обучения необходимо проработать материалы, попробовать порешать задания, применить знания на практике, рассказать полученную информацию другу.

**2. Соблюдать лимит на количество информации.**

У каждого из нас память и внимание ограниченны, у каждого есть определенный лимит на принятие решений в день.

Чтобы определить свой предел, нужно понаблюдать за своим утомлением. «Если вы читаете и чувствуете, что можете впитать еще, что сведения усваиваются — учите. Когда не можете — необходимо сделать перерыв и снова вернуться к материалу.

**3. Достаточно спать, правильно питаться, организовать место обучения.**

Чем больше у нас рядом чего-то, что отвлекает внимание, тем больше шансов, что внимание будет рассеиваться. Рабочее место необходимо освободить от всего лишнего и содержать в чистоте, на нем должно присутствовать только необходимое. Иногда полезно отключать даже домашний интернет, чтобы выучить и запомнить параграф из учебника.

Важно учиться планировать свой день и заниматься именно тем, что стоит в плане.

**Важно сделать следующие шаги****:**

**1. Соблюдайте режим.** Если вы будете придерживаться расписания, это поможет вам решать трудности постепенно, и, как результат, вы сможете лучше контролировать их. Составьте расписание и повесьте его в вашей комнате. В расписании запишите все, что вам нужно делать, чтобы ничего не пропустить.

**2. Высыпайтесь.** Ученики должны спать как минимум 7-8 часов в день, чтобы им было проще справиться со стрессовыми ситуациями. Так они будут менее раздражительны и напряжены.

**3. Регулярно занимайтесь спортом.** Занятия спортом как минимум по 30 минут в день уменьшают стресс, давление и повышают уверенность в себе.

**4. Постарайтесь расслабиться.** Послушайте любимую музыку, примите ванну, посмотрите фильм. Расслабление хотя бы час в день может помочь избавиться от скопившегося внутри стресса.

**5. Сохраняйте спокойствие.**  Просто не торопитесь и будьте спокойны. Глубоко дышите! Дыхание физически и эмоционально расслабит ваше тело.



 Материал подготовила педагог-психолог Руденко Ольга Васильевна