

Мнение экспертов



ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ ПАНИКИ: КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ



**КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ
ВЕБИНАРА**





Что влияет на стрессоустойчивость подростка?

На подверженность стрессу влияют как психологические, так и социальные факторы:

- активная нервная система;
- индивидуальные личностные особенности (характер, темперамент и т.д.);
- стиль семейного воспитания (авторитарный, демократический и т.д.);
- отношения между родителями и детьми (доверительные, отчужденные и т.д.);
- навыки саморегуляции у ребенка и родителя.

Необходимо обращать внимание на перемены в поведении и эмоциональном состоянии подростка.



Есть ли дети, которые не подвержены предэкзаменационному стрессу?

Реакция на стрессовые ситуации индивидуальна:



кто-то сохраняет самообладание;



кто-то испытывает панику;



кто-то прибегает к защитным механизмам, таким как юмор или отрицание.

Стресс выступает как катализатор, однако, он может стать дисрегулятором психической деятельности, влияющим на все системы организма.

**Необходимо внимательно наблюдать
за стрессоустойчивостью детей.**



Что делать в случае обнаружения у ребенка признаков стресса?

Если заметили, что ребенка что-то волнует – не игнорируйте этот факт.



Ребенку важно, чтобы его **обнимали и хвалили**. Но только слов, что его любят, ребенку бывает недостаточно.



При разговоре с ребенком **не нужно давать оценку его словам и поступкам, а также обесценивать** его мысли и тревоги. Необходимо дать понять, что вы готовы включиться в решение его проблемы.



Нужно помнить, что дети тоже предъявляют к себе различные требования, например, соответствовать уровню друзей или поступить в желаемый вуз, поэтому дополнительное давление со стороны родителей на пользу не пойдет.



Какие методы и техники саморегуляции наиболее эффективные для подростков?



Обучение способам поиска нестандартных подходов к решению проблемы.



Формирование и поддержка нормального уровня самооценки.



Переключение внимания на те виды деятельности, в которых ребенок успешен.



Акцентирование внимания на другом имеющемся у ребенка положительном опыте решения различных жизненных (бытовых) задач.



Проговаривание своих эмоций.



Что поможет при ситуационном стрессе?



Оптимальный режим учебы, отдыха и сна, достаточное количество всех питательных веществ, физическая активность, прогулки на свежем воздухе.



Различные дыхательные техники и игры на саморегуляцию. Например, дыхание по квадрату на четыре счета.



Смена вида деятельности, например, физические упражнения или просто ходьба.

Применение медицинских препаратов успокоительного либо седативного действия возможно только по назначению врача.



Как еще родители и педагоги могут помочь ребенку справиться со стрессом?

РОДИТЕЛЬ



Обсудить, какие учебные предметы ребенок планирует сдавать, их важность, наличие взаимопонимания с преподавателем и возможность подготовки.



ПЕДАГОГ

Значимым профилактическим моментом со стороны классного руководителя будут **мероприятия по сплочению коллектива и формированию внутренней уверенности в себе**, что дает ощущение принадлежности к сообществу. Поддержка класса – это важный психологический ресурс.



Нужно ли в период подготовки освобождать ребенка от бытовых дел?



В полном снятии с обучающегося бытовых обязанностей нет необходимости, так как для снижения стресса требуется переключение внимания.

Если у ребенка нет бытовой нагрузки, то кардинально менять режим жизни не стоит.



Если родитель понимает, что объективно ребенок не может что-то сделать в силу объема имеющихся у него заданий, лучше снизить количество требований.

Необходимо учитывать, что для кого-то бытовые обязанности будут переключением внимания, а для кого-то стрессом.



Как установить контакт с ребенком?



Родителям и педагогам **важно знать, чем живет их ребенок, какое у него окружение, и уметь выводить ребенка в диалог.** Вопросы не должны предполагать односложные ответы (например «Как дела?»), а должны подводить ребенка к развернутому ответу.



Чтобы ребенок начал рассказывать о своих проблемах, у него должна быть **уверенность в том, что его поймут.**



Если у родителя не получается выстроить доверительные отношения, важно, чтобы был **другой значимый для ребенка взрослый** (сестра, брат, бабушка, дедушка, тренер и т.д.), с которым он сможет обсудить свои проблемы.

Если значимого взрослого среди близких нет, то ребенок найдет его самостоятельно в другом окружении, и такой взрослый может оказать неблагонадежным.



Что делать школе, если ребенку нужна помощь, но родитель не идет на контакт?



Объяснить родителю, почему именно это важно, и что это не оценка родителя, а помощь ребенку.



Предложить альтернативу школьному психологу: бесплатные службы психологической поддержки, всероссийский телефон и почта доверия, кризисные центры, онлайн сервисы официальных организаций психологической помощи.



При наличии согласия на работу с ребенком можно проводить необходимые мероприятия самостоятельно.



Если есть угроза жизни и здоровью ребенка – нужно проинформировать правоохранительные органы и комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Препятствование оказанию квалифицированной помощи ребенку является основанием для принятия правовых мер воздействия.