

Родителям учащихся 9, 11 классов
«Две стороны медали под названием «стресс»

Стресс — это слово прочно вошло в нашу жизнь. Согласно Гансу Селье (автору теории стресса), стресс неизбежен и естественен в жизни человека также как процесс питания и дыхания.

Доказано, что **умеренной** силы стресс улучшает внимание, повышает заинтересованность в достижении поставленной цели, эмоционально окрашивает события, повышает защитные силы организма, мобилизует, и еще стимулирует творческий процесс! Поэтому считается, что умеренный и непродолжительный стресс благотворно сказывается на активности человека.

Однако **длительный** стресс, наоборот, истощает, разрушает психику и здоровье человека, отрицательно сказывается на деловой и личной жизни человека. Логично сделать вывод о том, что нельзя допускать того, что ребенок долго находился в стрессовой ситуации!

Существуют **три фазы стресса**:

- * тревога (на этой первой стадии стресса у человека мобилизуются защитные силы организма, повышается работоспособность);
- * стабилизация (идет адаптация к ситуации, перераспределение сил организма);
- * истощение (сильное перенапряжение, резкий упадок сил, психосоматические и неврологические заболевания).

Таким образом, **негативной** является только третья фаза стресса, именуемая как **дистресс**. Чтобы избежать ее, важно не допустить, чтобы утомление перешло в переутомление! Следите за тем, чтобы у вашего ребёнка было достаточно времени на отдых! Помните, переутомление требует длительного лечения, тогда как утомление легко снимается перерывами на отдых, прогулками, сном. Поэтому в период подготовки учащихся к ОГЭ, ЕГЭ **профилактика утомления ребенка** – главная задача для его родителей и учителей:

1. Следите за тем, чтобы ребёнок не был перегружен внеучебной деятельностью (репетиторами, тренировками и пр.);
2. Контролируйте, чтобы он соблюдал режим дня (вовремя ложился спать, высыпался, достаточно гулял на свежем воздухе, регулярно питался). Самый эффективный способ выхода из стресса – длительный сон (по 10-12 часов в день), общение с природой (прогулка или выход на природу продолжительностью 3-5 часов в теплое время года и 1,5-2 часа в холодное) и обильное питье простой воды (восстанавливается электролитный состав крови).
3. Будьте внимательны к самочувствию и настроению ребёнка (обращайте внимание на такие признаки как плохой сон, повышенная сонливость, вспыльчивость и раздражительность, слова ребёнка «Меня никто не любит, не понимает», частые ОРЗ, его рассеянность, беспричинные слезы), - всё это признаки стресса;
4. Не допускайте того, чтобы проблема ребёнка была длительной (помогите решить её поскорее, будь то проблема в общении с одноклассниками, в общении с учителем, трудности по предмету), так как затягивание решения проблемы – это прямой путь в дистресс.
5. Не запугивайте ребенка тем, что он может плохо сдать экзамены! Не вкладывайте в него эту негативную программу. Наоборот, вкладывайте в него положительные установки: «Верю в тебя! У тебя всё получится! Занимайся, и всё у тебя на экзамене сложится, как надо!»
6. Чаще задавайте ребенку главный вопрос: «Чем я могу тебе помочь?» Ребенок должен чувствовать вашу поддержку и опору. Полезно сказать ему, что экзамены - это всего лишь очередной этап его жизни, к которому надо относиться спокойнее. Обязательно скажите, что если он получит плохую оценку – это не конец света, потому что главное для вас – он сам, а не его оценка.

Берегите хрупкую психику ребенка! Ребенок должен знать и чувствовать, что вы – его опора. Отдыхайте вместе и эмоционально поддерживайте друг друга!

С уважением и готовностью помочь, Кочкина Э.А., педагог-психолог гимназии