

## **Анализ проведенного "Стресс-теста" с учащимися 11 -го класса.**

С целью выяснения психологического состояния выпускников, подвержен ли выпускник экзаменационному стрессу? Проведен тест среди учащихся 11-го класса.

Тест состоял из 20 вопросов. Учащимся было необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- почти никогда (1 балл)
- редко (2 балла)
- часто (3 балла)
- почти всегда (4 балла)

После обработки результатов тестирования выяснилось, что из 20 учащихся 11а класса только трое не подвержены стрессу. Это: Ибрагимов Мухаммад (29 б), Гайсумов Ибрагим (28б), Атаева Петмат (27б). Все остальные страдают от стресса, как в положительном смысле, так и в отрицательном.

Любая жизненная ситуация, которая вызывает даже малейшее напряжение - это стресс. Он возникает как адаптацию организма на новую ситуацию. Так как по большому счету вся человеческая жизнь проходит в изменении, соответственно, дети проходят через эти изменения, все время испытывая стресс. Учащимся выданы памятки с рекомендациями по преодолению стресса.

Преодоление стресса важно для психического и физического здоровья. Запущенный стресс может привести к настоящему заболеванию. Вот некоторые рекомендации, которые помогут вам побороть стресс. Сохраняйте позитивный настрой.

Примите тот факт, что вы не можете контролировать все события.

Будьте уверены в себе, но не агрессивны. Отстаивайте свои чувства, точку зрения, убеждения вместо того, чтобы становиться злыми, пассивными и агрессивными.

Научитесь и практикуйте техники релаксации; попробуйте йогу, медитацию. Регулярно занимайтесь спортом. Вашему организму будет легче побороть стресс, если он будет находиться в хорошей физической форме.

Употребляйте здоровую, сбалансированную пищу.

Научитесь эффективно управлять своим временем.

Установите для себя правильные приоритеты и говорите «нет» на просьбы, которые создадут дополнительный стресс в вашей жизни.

Уделяйте время хобби и интересам.

Достаточно высыпайтесь и отдохайте. Вашему организму нужно время, чтобы восстановиться от стрессовых событий.

Не полагайтесь на алкоголь, наркотики и необдуманное поведение с целью сократить стресс.

Обращайтесь за социальной помощью. Проводите достаточно времени с людьми, которых вы любите.

Обращайтесь за помощью к психологу или другому специалисту по преодолению стресса или обратной биологической связи, чтобы узнать больше о здоровых способах борьбы со стрессом.

Существуют так же другие методы борьбы со стрессом:

**Чай.** Во время чаепития организм человека расслабляется и успокаивается, наступает умиротворения и гармония. Лучше всего успокаивают травяной чай и зеленый. Но если вам нравится другой сорт, то, пожалуйста. Главное, чтобы чашечка чая была вам в радость.

**Хобби.** Отличный способ избавления от стресса – заняться любимым делом. Любите вышивать – пожалуйста, прыгать с парашютом – без проблем, петь в караоке – на здоровье. Главное – получать удовольствие от процесса.

**Физкультура.** Во время усиленных спортивных тренировок наш организм выплескивает весь тот негатив, что его мучает изнутри. Кроме того, вырабатывается эндорфин – гормон счастья. Попробуйте заняться фитнесом и не заметите, как плохое подавленное настроение сменится счастливой улыбкой.

**Сортирование проблем.** Часто психология советует: не можешь решить проблему, забудь о ней. Проанализируйте свои проблемы, распределите их на решаемые и не решаемые. Затем разберитесь с первыми, а об остальных просто забудьте.

**Прогулка.** Если вас накрыла волна стресса, прогуляйтесь. Пешие и велосипедные прогулки благотворно влияют на эмоциональное состояние. А свежий воздух поднимает настроение.

### **Рекомендации классному руководителю и родителям:**

- 1.** Оказать помощь детям в период подготовки к ОГЭ;
- 2.** Классным руководителям активизировать работу с детьми подверженным стрессу;
- 3.** Учителям-предметникам 11-го класса на уроках проводить объяснительную работу (рефлексию), с детьми подверженным стрессу.

5.11.2021г.

Педагог-психолог:

/С.С.Хайдарханова/