

## Советы родителям старшеклассников в период экзаменов

Экзамены - это всегда волнение и переживания... Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?

Посоветуйте перестать себя «накручивать», думая о возможном провале как о конце света. Лучше вместе подумайте, что самое плохое может случиться, если экзамен не будет сдан. Скорее всего, последствия неудачи не так фатальны, как кажется, и другие варианты развития событий всех тоже устроят. В таких случаях, неплохо действует девиз: «Что ни делается - все к лучшему». Чтобы ребенок не волновался, успеет ли он все выучить до часа «Х», помогите ему составить план подготовки к экзамену и следовать ему. Во-первых, он будет четко видеть свои реальные успехи и чувствовать, что держит ситуацию под контролем. А во-вторых, такая система защищает от откладывания из-за волнения серьезных и самых неприятных задач «на потом» в ущерб действительно необходимому. Предложите ребенку написать шпаргалки. Конечно, не призывайте его идти на экзамен в надежде списать. Но наличие в кармане/рукаве/ботинке мелко исписанной бумажки придает уверенности, что если что-то забудется в критический момент, то у него есть «подложенная соломка». Кроме того, в процессе написания «шпоры» он освежит и систематизирует свои знания – но только в том случае, если делает ее сам, а не с вашей помощью.

Отвлеките от переживаний физическими нагрузками. Даже несколько минут, потраченные на махание руками и ногами, позволят выпустить пар и дадут немного отдохнуть голове. Отлично, если в доступе есть боксерская груша или просто подушка - пусть нервничающий подросток отлупит ее изо всех сил, почувствует себя победителем, способным справиться с любыми трудностями, не то что с каким-то там экзаменом. Сделайте ему массаж или покажите, как делать его самому себе - даже несколько успокаивающих приемов смогут снять стресс и усталость. Например, кончиками пальцев помассируйте лоб и брови, постепенно направляясь к вискам. Легкими постукивающими движениями пройдитесь по закрытым векам, расслабляя глаза. Проведите несколько раз руками по волосам ото лба к макушке. Напоследок помассируйте ушные раковины. Подготовьте заранее все, что может пригодиться в день экзамена - документы, сумку, шоколадку для поднятия настроения - чтобы в последний момент не пришлось искать глаженую рубашку, паспорт. Так и вы, и ребенок будете спокойнее, зная, что он идет на экзамен в полной боевой готовности, не забыв ничего важного. Если есть возможность, пусть он примет душ. Текущая вода отлично снимает физическое и нервное напряжение. Или хотя бы предложите смочить лицо, чтобы остудить эмоции, когда нет времени на полноценную разрядку. Обратите внимание на внешний вид вашего чада. Часто мы слышим: «Встречают по одежке, провожают по уму». В частности, в одежде рекомендуем использовать спокойные цветовые сочетания, умеренность в украшениях. Помогите ему с выбором одежды, чтобы внешний вид вашего чада выражал серьезность, деловой стиль. Не забудьте дать ему с собой в экзаменационную аудиторию бутылочку воды - несколько глотков помогут справиться с пересохшим горлом и дрожащими руками в самый ответственный момент. Быстрый способ снизить градус нервного возбуждения - дыхательные упражнения. Научите ребенка медленно и глубоко вдыхать, расправив грудную клетку и считая до пяти, а потом также выдыхать, пока не полегчает. Размеренные действия и насыщение мозга кислородом помогут одолеть даже приступ паники.

Помимо этого, постарайтесь:

- Внушать ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Повышать у ребёнка уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
- Разумно контролировать режим подготовки к экзаменам, чередование занятий и отдыха.
- Обратит внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- Накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не делать трагедию из неудачного опыта не сдачи экзамена, если таковое случится. На этом жизнь не заканчивается. На пути к «взрослости» могут встречаться и неудачи. Поддержите ребенка, докажите, что по трудному пути самоопределения он идет не один. Это ощущение придаст ему уверенность в своих силах.

**А главное: верьте в своего ребенка!  
И пожелайте ему ни пуха, ни пера на экзаменах!**

