**Как помочь детям справиться со стрессом на экзамене**

Экзамены приближаются, а с ними неизбежный стресс и для учеников, и для их родителей. Даже если подготовка идет хорошо, многие дети просто не могут справиться с напряжением и чувствуют тревогу, чрезмерное возбуждение или подавленность. Как мы можем им помочь?

Чтобы повышенные нагрузки не привели к проблемам со здоровьем и нервными срывами у подростка, важно с самого начала прислушаться к его нуждам и создать для него удобную рабочую атмосферу. Предлагаются советы родителям о том, как помочь подростку справиться со стрессом.

**Совет №1. Проявляйте чуткость**

Если вы видите, что ваш подросток выглядит озабоченным и напряженным, спросите, что его беспокоит. Регулярные семейные беседы помогают лучше справляться со стрессами. Психологические исследования показывают, что дети, чьи родители постоянно находятся в курсе того, что происходит в жизни ребенка, показывают лучшие результаты на экзаменах и соревнованиях. Важно, чтобы неудачи не были поводом для родительской критики, а воспринимались как общие проблемы семьи, которые можно решать вместе.

**Совет №2. Создайте комфортную обстановку**

Важно, чтобы рабочее место и домашнее окружение работали на создание благоприятного эмоционального климата. Если в вашем доме постоянно царит хаос и беспорядок, это только усиливает тревогу и растерянность у ребенка. Необходимо периодически проводить ревизию домашней обстановки и спрашивать себя: действительно ли здесь я чувствую себя спокойно и расслабленно? Вы можете предложить подростку самому решить, в какой обстановке он лучше сможет сосредоточиться. Нужно пространство, которое дарит ощущение порядка и спокойствия, критически важно для внутренней гармонии и продуктивности ума.

**Совет №3. Организуйте распорядок дня**

Один из способов бороться со стрессом – исключить из своей жизни нездоровые привычки. Посмотрите на рацион. Достаточно ли в нем витаминов? Не перебарщиваете ли вы со сладостями? Соблюдаете ли режим? Чрезмерный стресс может обернуться снижением самоконтроля и усилить тягу к «заеданию», «заигрыванию» (если подросток увлекается видеоиграми) тревоги. Удивительно, но простое упорядочение каждодневной рутины действует успокаивающе. А повседневные ритуалы (например, семейные ужины, настольные игры по выходным) будут создавать чувство комфорта и спокойствия.

**Совет №4. Следите за перерывами**

Еще один незаменимый элемент жизни без стрессов – регулярные перерывы. Жизнь подростка (особенно в выпускных классах) состоит из постоянных нагрузок. Подготовка к экзаменам, спортивные занятия и соревнования, участие в школьных постановках, – и это без учета стрессов, связанных с отношениями и взрослением. Следите за тем, чтобы ваш подросток тратил достаточно времени на сон и имел свободное время. Выделите один день, в который вы не будете загружать его домашними делами. Составьте вместе недельное расписание так, чтобы в нем было место встречам с друзьями, прогулкам и играм на свежем воздухе.

**Совет №5. Займитесь вместе релаксацией**

Чтобы эффективно бороться со стрессом, нужно прислушаться к своему телу. И прежде всего – к дыханию. «Реакция релаксации» – состояние глубокого покоя, которое меняет физический и эмоциональный отклик на стресс (снижает сердечный ритм, артериальное давление, мышечное напряжение). Главный способ вызывать реакцию релаксации – дыхание. Сосредоточенное, глубокое дыхание увеличивает приток кислорода в мозг и стимулирует парасимпатическую нервную систему. Найдите видеоуроки релаксации и попробуйте заниматься ей вместе с подростком. Вам они тоже будут полезны: ведь если вы сами испытываете стрессы, ваше состояние может передаться ребенку.

 Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся экзамены для учащихся. Родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

     Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку:

**умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.**

    Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

    Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется и ляжет спать вовремя.

    Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Как вы действовали в свое время: пользовались или нет. Обсудите с ребенком, что доставать шпаргалку имеет смысл только в том случае, когда не знаешь ничего вообще и, что может помочь только та шпаргалка, которая  написана рукой самого  ребенка.

    В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа и проследите, чтобы ему никто и ничто не мешало. По окончании времени, после небольшого отдыха найдите вместе с ребенком ошибки и обсудите, почему они возникли.

    Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

    Если ваш ребенок получил отметку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи.

***Желаем успехов!***