**Как помочь ребенку сдать экзамены.**

Экзамен - это стресс, при котором волнение, страх, тревога - вполне закономерные состояния любого человека. Чтобы помочь ребенку в такой ситуации, родителям прежде всего необходимо создать благоприятную доброжелательную атмосферу в семье, сохранять собственное эмоциональное равновесие, верить в способности и ресурсы ребёнка и говорить ему об этом. Важно понимать, что: волнение, паника, излишний контроль и давление, негативные прогнозы родителей только вредят. А что же помогает?

1. Разговор по душам. Спокойно и рационально обсудите с ребенком вопросы, связанные с предстоящим испытанием, его переживаниями, чувствами, эмоциями. Не указывайте, не воспитывайте, не пугайте. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно, верите в его силы и готовы помочь.

2. Здравый смысл и реалистичный подход. Если существуют проблемы, их надо конструктивно решать. Определите в каком конкретно месте есть пробелы в знаниях у вашего ребенка (поговорите с ним и с учителем). Сосредоточьтесь на том, чтобы проработать слабые места. Составьте план конкретных действий, определите достижимые цели - те, которые зависят от самого ребенка, от его умений и стараний.

3. Учите учиться. Помогите ребёнку выбрать наиболее подходящий именно ему способ усвоения материала: кому-то нужно рисовать схемы и записывать, кто-то запоминает лучше в движении — ему надо ходить и рассказывать, а для кого-то полезнее всего мысленно проговаривать изучаемый материал. Но абсолютно для всех работают правила:

- деление изучаемого на части. Весь объём информации, которую надо выучить, разделите на части. В каждом разделе подчеркните главное, перескажите, сформулируйте материал кратко, в трех предложениях; письменно ответьте на вопросы.

- соблюдение режима труда и отдыха (здоровый сон, рациональное питание, прогулки на свежем воздухе, удобное рабочее место, хорошее освещение);

- регулярность и последовательность занятий (ежедневно планируйте время на подготовку к экзаменам так, чтобы ничто вас не отвлекало, предусмотрите перерывы)

4. Эмоциональный самоконтроль. Создайте дома спокойную, деловую атмосферу. Общение с ребенком по поводу экзамена не должно вызывать страха, ненависти, тревоги, чувства вины или стыда. Контролируйте своё эмоциональное состояние и научите этому ребёнка. Если негативные эмоции уже «накрыли», дайте им проявиться. Какими бы они ни были, откажитесь от назиданий, поучений, запугиваний и даже от утешений (утешение психологически воспринимается как неприятие проблемы всерьез). Соберитесь с силами и обсудите с ребенком самый негативный вариант развития событий, составьте вместе план, четко проговорите дальнейшие ваши действия на случай провала на экзамене.

Самая большая услуга, которую может оказать родитель — научить ребенка контролировать свой эмоциональный настрой, выражая эмоции в социально приемлемых формах: агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице, уборку по дому; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими или выписывании своих мыслей и чувств на бумаге, пение, рисование, танцы… Подходит абсолютно все, что может привести человека в «ресурсное состояние» - состояние, в котором он верит в себя и готов действовать.

Вот простые приемы, с помощью которых можно прямо на экзамене, не привлекая внимания, восстановить эмоциональное равновесие:

- резкий поворот головы вправо активизирует левополушарные процессы, которые отвечают за рассудительность, здравомыслие, логику;

- медленное дыхание: длинный вдох (на 6), задержка дыхания (на 4), длинный медленный выдох (на 8), задержка дыхания (на 4); сделайте три-четыре подхода. В результате мозг наполняется кислородом, нервы успокаиваются, разум активизируется;

- чередование быстрого моргания и медленного открывания и закрывания глаз подходит для расслабления;

- переключение внимания для успокоения: выберите взглядом любой предмет, который находится в поле вашего зрения, мысленно скажите, что это такое, какого цвета, размера, формы и зачем этот предмет нужен. Возвращайтесь к работе.

Если ничего не помогает, обращайтесь за помощью. Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей работает во всех регионах Российской Федерации: 8-800-2000-122. Подробная информация на сайте: telefon-doveria.ru

Будьте здоровы и счастливы!