**Профилактика предэкзаменационного стресса.**

**Как помочь ребенку уменьшить страх перед экзаменами**

Экзамен – серьезное испытание не только для ребенка, но и его родителей. Период подготовки полон тревог, ожиданий и сомнений, постоянный стресс может серьезно повлиять на физическое и эмоциональное состояние ребенка, но в ваших силах ему помочь.

## Почему дети бояться экзаменов?

* Страх оказаться в незнакомой обстановке, отвечать перед чужими людьми;
* Неуверенность в собственных силах;
* Переоценка важности экзамена – ее культивируют родители, которые повторяют, что если чадо не сдаст, то не поступит в ВУЗ, не найдет работу и вообще будет дворником;
* Страх ответственности: выпускник боится подвести родных и разочаровать их;
* Повышенная нагрузка на организм, стресс, тревожность.

## Как помочь ребенку перед экзаменом?

Иногда стрессовые ситуации даже полезны: они мобилизуют все силы организма и помогают найти выход даже из самой сложной ситуации. Однако ребенку повышенная нагрузка и напряжение ни к чему, так что ваша задача – помочь с подготовкой и вселить уверенность в собственных силах.

* Составляем план. Нужно реально оценивать возможности ребенка, так что не поленитесь и проверьте степень его подготовленности. Попробуйте сделать тестовые задания: распределите, в каком порядке лучше их выполнять, сколько времени выделять на каждый этап. Объясните, что сложные задания лучше оставить на потом, иначе ребенок может окончательно растеряться и разувериться в своих силах. Порой помочь выявить «слабые места» ученика может учитель-предметник или классный руководитель – не лишним будет расспросить их об этом;
* Критика и скандалы. Предложите сотрудничество и помощь, но не позволяйте себе жесткой критики вроде «Чем ты занимался весь год, ты же ничего не знаешь?», «У тебя же экзамен через два дня, твои одноклассники уже давно подготовились, а ты ерундой занимаешься!» – это не лучшая мотивация. Вы показываете ребенку, что в него не верите, культивируете страхи и понижаете самооценку, и после этого будете удивляться, что он плохо сдал экзамены? – Нет уж, садитесь рядом, помогайте, объясняйте, сцепите зубы и постарайтесь эти две недели не скандалить по пустякам. В то же время дайте выпускнику понять, что все зависит только от него, и мама с папой не пойдут разбираться с администрацией школы за плохую оценку, иначе в дальнейшей жизни все проблемы за него решать будете вы, а о самостоятельности и говорить не приходится;
* Подготовка с друзьями. Знаете, многие родители потом жалеют о том, что позволили сыну или дочери готовиться к экзаменам с одноклассниками.

Серьезно, в основном это бесконечные разговоры и чаепития. Если уж ребенок настаивает на том, чтобы пригласить подругу или друга, пусть готовятся в вашем присутствии;

* Шпаргалки. Вовсе не обязательно потом ими пользоваться, но ребенок чувствует себя увереннее, зная, что в сумке лежат листочки с подсказками, а еще во время написания шпаргалок лучше запоминается информация;
* Домашние дела. Старайтесь не перегружать выпускника домашними хлопотами: согласитесь, эти две недели вы и сами сможете отвести младшего ребенка на кружок или вымыть посуду. Конечно, повседневные обязанности за чадом остаются;
* Расслабление и позитивная установка. Помогите поверить в свои силы – в Интернете вы найдете много аутотренингов и методик. Освойте вместе дыхательную гимнастику и методику расслабления, расскажите о веселых ритуалах вроде монетки в туфле или конспектах под подушкой – они тоже вселят толику уверенности. Потренируйте будущего абитуриента перед зеркалом или попросите ответить на тот или иной вопрос перед «зрителями», тогда и на экзамене он будет меньше бояться аудитории. Не предлагайте успокоительные таблетки – они могут оказать негативное воздействие на работу мозга;
* Отдых и питание. Экзамен – это не значит, что надо сутками корпеть над книгами, у чада должно быть 1-2 часа для прогулки и возможность заняться своими делами. Очень важно, чтобы выпускник высыпался, нагрузку тоже лучше распределять в зависимости от биоритмов: жаворонкам учеба легче дается в первой половине дня, совам – ближе к вечеру. Следите за рационом, он должен быть сбалансирован. Считается, что на работу мозга влияют следующие продукты: орехи, рыба, молочные продукты, зерновые, фрукты и овощи, также нужно пить достаточное количество воды.

Надеемся, наши советы помогут вам и вашему ребенку обрести спокойствие, уверенность в себе и успешно справиться с этим испытанием!

## 9 простых психологических приёмов

**1. Составьте план подготовки**

В последние дни перед экзаменом или важной контрольной предложите ребёнку вместе разработать проект или бизнес-план подготовки (современных детей увлекает такой подход, слова «составить график» для них - прошлый век): сколько заданий по каждому предмету надо выполнять в день, чтобы оставалось время на любимые занятия, спорт. Надо найти то время, когда он достаточно бодр, проговорить с ним всё это и наметить режим дня вместе. Когда у ребёнка появится чувство, что он контролирует себя и может поставить цель и достичь результата, он перестанет волноваться. Ситуация станет предсказуемой и контролируемой. Важно, чтобы план составлял сам ребёнок, а не взрослые. Но зато родители могут помогать с ним справляться.

**2. Не накручивайте дома**

Ни в коем случае не усугубляйте тревогу по поводу экзамена разговорами типа: «Ой, месяц остался до экзамена, не знаю, что ты будешь делать...» Или: «Ужас, неделя осталась, а ты ещё даже учебник не брал в руки, всё гуляешь». Такие формулировки, с одной стороны, не помогают ребёнку взяться за дело, а с другой - усиливают тревогу, которая в итоге может зашкаливать.

**3. Сбавьте контроль и давление**

Ни в коем случае не ужесточайте режим - этим вы только усилите давление и нервную обстановку. Ребёнок и так не в себе, а родители ещё нагнетают: «Почему ты так долго сидишь, почему не спишь?» Контроля ему и так хватает. Нужна поддержка. Посочувствуйте, лишний раз подойдите и обнимите. Расскажите, как вы сдавали экзамены, чтобы он понял, что не один так переживает. Это, кстати, очень хорошее время, чтобы наладить личностный контакт с ребёнком. Чтобы он почувствовал в родителях не контролирующую инстанцию, не пример для подражания, а друга, партнёра, другого человека, который тоже что-то переживал и готов поделиться своим опытом. Это создаст близкие, доверительные отношения между вами, и у ребёнка выработается привычка в трудной ситуации делиться с родителями, что в наше время очень важно.

**4. Какое напутствие нужно?**

Накануне экзамена напутствуйте ребёнка так, чтобы убедить - у него всё получится: «Ты готов, у тебя всё будет хорошо, я тебя жду с победой». Теми словами, которые (мама точно знает!) эффективно подействуют на ребёнка. Без всяких оговорок в духе «Ну иди уже, горе моё, не знаю, что из тебя получится» и маминых вздохов и печальных взглядов.

**5. Одинаково любите с двойкой и с пятёркой**

Забудьте советы типа «Если ты любишь маму, то должен сдать экзамен» или «Ты должен сдать экзамен хорошо». Когда ребёнка наставляют таким образом, это может привести к неврозу. Вы внушаете ребёнку, что его ценность определяется оценками. На языке психологов это называется «условие принятия»: «Мы тебя любим, но только когда ты получаешь пятёрки». Особенно тяжело для ребёнка слышать такое от отца. Родители должны любить ребёнка таким, какой он есть, просто потому, что он их ребёнок. Он, какие бы двойки ни получал, должен быть уверен в том, что нужен родителям и они любят его. Серьёзные нервные срывы как раз и случаются, когда ребёнок всеми силами старается добиться любви родителей, которая связана с пятёрками, а он получил тройку.

**6. Настройте на успех**

Предложите вспомнить его собственный удачный опыт: «Вы решали в классе подобные задания, ты справлялся - справишься и на экзамене». Все ссылки на прошлые неудачи сформируют у ребёнка противоположную установку - что он провалится.

**7. Как понять, что ребёнок близок к нервному срыву:**

* изменился аппетит: очень много ест, например, сладкого, или, наоборот, отказывается от еды;
* нарушается сон;
* постоянно жалуется на усталость;
* портится настроение - ребёнку не доставляет удовольствия то, что обычно радовало;
* ярко выражена тревожность: например, ребёнок начал вздрагивать при громких звуках, часто бесцельно ходит по комнате или сидит, уставившись в одну точку;
* у него постоянно отсутст­вующий вид, как будто его что-то пугает;
* раздражается и закатывает истерики, плачет из-за каждого пустяка;
* становится агрессивным.

Все эти признаки могут говорить о том, что ребёнок находится в изменённом психоэмоциональном состоянии и ему нужна помощь родителей.

**8. Не награждайте деньгами**

Не стоит мотивировать ребёнка лучше заниматься, обещая подарки. Это достаточно формальное подкрепление, которое не даёт в дальнейшем возможности уповать на себя. Он будет зависеть от подарков, от выгод. Это не является развитием человека и становлением его жизненного пути. Это впадание в зависимость от подачек.

**9. Учите снимать стресс**

Научите ребёнка дыхательным упражнениям, помогающим снять напряжение и страх:

- Делаем глубокий вдох. Воздух должен пройти с ног до головы, как будто выдыхаем все свои проблемы.

- Положите руку на живот. Глубоко вдохните животом и медленно-медленно выдохните. Повторите 10 раз. Упражнения надо сопровождать словесной формулой: «Я спокоен, я совершенно спокоен. У меня достаточно знаний, чтобы сдать экзамен».