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.

Экзаменационная тревожность – одна из форм тревожности, состоящая из двух компонентов: беспокойства и эмоциональности. Беспокойство – это мысли о последствиях провала. К эмоциональному компоненту относятся неприятные ощущения и физиологические реакции, которые возникают в результате стресса.

Что же испытывают наши учащиеся?

Экзаменационная тревожность:

При этом повышенный уровень беспокойства у 21%.

И эмоциональность – 47%.

**Почему они так волнуются?**

* + - * сомневаются в полноте и прочности своих знаний
* сомневаются в собственных способностях
* испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
* боятся неопределенной, незнакомой ситуации.
* 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;

**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, боли различного характера;
* 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
* избегает разговоров об экзаменах.

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

**Экзамены — ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение чрезмерной важности экзамена мешает подготовке.** С точки зрения гормонального регулирования между показателями активности головного мозга и настроением существует взаимосвязь – причем самая прямая. И чем больше ребенок боится и не хочет, тем меньше он запомнит и поймет, даже ощущая важность этой информации. Поэтому в первую очередь совершенно необходимо снизить уровень его страха перед экзаменом. В этом случае следует снизить значимость ситуации. Если ребенок знает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

По словам педагогов и психологов, которые проводят анализ характерных ошибок на ЦТ по всем предметам, значительную их часть можно отнести к категории «несуразных», «глупых», то есть сделанных не из-за недостатка знаний, а из-за волнения, неумения сконцентрироваться и контролировать свое эмоциональное состояние.

«Запугивание, принуждение, давление со стороны взрослых ведет к тому, что называется „детским саморазоружением“, когда ребенок отказывается от того, что называется ресурсами: знаний, навыков, компетенций, эмоциональной саморегуляции. И приходит на экзамен с опустившимися руками», — предупреждает психолог.

Волнение родителей можно понять, они переживают и хотят с высоты своего авторитета направить подготовку к экзамену в правильное русло. Но важно понимать: тревожные родители, которые нагружают ребенка своей паникой, давят, излишне контролируют, рисуют негативный сценарий, невольно становятся для него на экзамене врагами. Психологи рекомендуют родителям другие несложные методы и модели поведения, которые помогут им стать для выпускника друзьями и опорой.

**Психологическая поддержка** – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ЦТ. Как же поддержать выпускника?

### Здравый смысл и реалистичный подход

Тревога заставляет нас предаваться чувствам вместо того, чтобы действовать. Психологическая противоположность тревожности — реализм и здравый смысл. Задача родителей — быть их носителями. Необходимо создать дома спокойную, деловую атмосферу. Помните: то, что вы говорите в период подготовки, то, каким тоном вы обсуждаете предстоящее испытание, какой прогноз рисуете, — все это ребенок принесет на сам экзамен.

Общение с ребенком по поводу ЦТ не должно вызывать никаких эмоций: страха, ненависти, тревоги, чувства вины и стыда. Все должно быть направлено только на дело. Если есть проблемы, их надо конструктивно решать.

### Ведите диалог

Научитесь спокойно и рационально обсуждать с ребенком вопросы, связанные с предстоящим испытанием, — именно вести диалог, а не выступать в роли совести, указки или диктатора. Как бы ни было велико ваше волнение и уверенность в своей правоте, прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок, к тому, что его пугает, на чем он зациклен. Дайте эмоциям ребенка проявиться. 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.

### Учите учиться

Родители лучше всех остальных знают своего ребенка и, соответственно, то, какие способы восприятия и усвоения материала ему больше всего подходят: кому-то нужно проговорить материал, кто-то запоминает лучше в движении — ему надо ходить и рассказывать, а для кого-то полезнее всего нарисовать схему, написать опорную шпаргалку. Но абсолютно для всех работает правило: любой навык формируется только при многократном повторении. Частота тут гораздо важнее, чем длительность, поэтому лучше учиться по 15 минут ежедневно, чем три часа время от времени.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д. Шпаргалки (готовить, но не брать с собой).

### Простые правила

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

· внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

· если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

· если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

### Эмоциональный самоконтроль

Самая большая услуга, которую может оказать родитель в деле успешной сдачи ЦТ, — научить ребенка справляться со стрессом, контролировать свой эмоциональный настрой. Только мамы и папы знают, как их подросток справляется со стрессовыми ситуациями, которые то и дело возникают в его жизни, что ему помогает отвлечься и сконцентрироваться. Это может быть музыка или спорт, общение с друзьями или мороженое — подходит абсолютно все, лишь бы это помогло привести его в **«ресурсное состояние**». То есть то состояние, в котором он верит в себя, справляется со стрессом и готов действовать.

Некоторые 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**: считаем до 12 — долгий вдох, как будто ныряем в воду, долгий выдох, задержка дыхания, три-четыре повтора; в результате мозг наполняется кислородом, нервы успокаиваются, разум активизируется;
* чередование быстрого моргания и медленного открывания и закрывания глаз подходит для расслабления;
* **словесные самоуспокаивающие фразы, аффирмации**
* **переключение внимания**: нужно выбрать взглядом любой предмет, который находится в зрительном поле, мысленно сказать, что это такое, и определить пять свойств, любых, которые придут в голову, и мысленно сказать, зачем он нужен.

Создайте дома благоприятную обстановку для подготовки, эмоционально-уравновешенную, неконфликтную, ненапряженную.

Обратите внимание на режим дня, питание. не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена, он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и вовремя ляжет спать. Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти *на подготовку организма,* а не на приобретение знаний.

Все эти нехитрые приемы и советы помогут и вам, если вы чувствуете, что нервы на пределе, и вы волнуетесь едва ли не больше ребенка. А справиться со своей тревожностью очень важно, если вы хотите, чтобы ваш выпускник максимально достойно и без разрушительных последствий прошел это испытание.