**Как родители могут помочь ребенку во время сдачи экзаменов**

Слово ***экзамен***в латинском языке обозначает стрелку весов, а в переносном значении еще переводится как «испытание» или «оценка». Как же эти слова точно отражают суть этого действия.

Вот и наступило бессонное и тревожное время, когда ученикам средней и старшей школы, а также абитуриентам предстоит сдача экзаменов. Для одних они будут только выпускными, для других еще и вступительными. Психологическая поддержка взрослых в этот период очень важна и нужна, так как успешность ребенка зависит не только от уровня знаний, но и от эмоциональной готовности к сдаче экзаменов.

В ситуации проверки, экзамена любой человек может испытывать эмоциональное и физическое напряжение, дискомфорт, тревогу. Страх провала экзамена даже при отличном знании предмета и владении материалом способен привести к растерянности, панике и потери концентрации внимания. Чтобы подобного не допустить, родителям не стоит излишне давить на ребенка, чересчур открыто показывать свои переживания и тревогу, запугивать будущим, припоминать прошлые неудачи и сравнивать со сверстниками (а также братьями или сестрами).

Главное, на чем должны сконцентрироваться родители – помощь ребенку в преодолении тревоги и волнения во время сдачи экзаменов. А для этого важно самим находится в стабильном психоэмоциональном состоянии, быть адекватными, иметь возможность создать комфортную атмосферу, поддержать ребенка и проявить уверенность в его силах. Для этого прежде всего не стоит слишком задирать планку для ребенка. Можно ненавязчиво узнать, какие предметы предстоит сдавать ребенку и выделить среди них те, которые требуют большего внимания для подготовки. Не стоит исключать возможность дополнительных занятий с репетитором. Но прежде поинтересуйтесь какая именно помощь требуется ребенку: ваша эмоциональная поддержка или организация процесса подготовки?

В случае если ребенок испытывает трудности с организацией своего времени, помогите ему составить примерный план действий, распределить силы и время для достижения наиболее лучшего результата.

Правильно организованное рабочее место для занятий не менее важно в этой ситуации. Помещение должно быть светлым, проветриваемым и с комфортной температурой. Работающий телевизор или радио, а также посторонние разговоры рядом или обращение к ребенку с вопросами и комментариями будут рассеивать внимание и мешать ему сосредоточиться на задании.

Также очень важное значение имеет соблюдение режима труда и отдыха – непрерывные и напряженные занятия мало эффективны и не дают результата, зато могут сказаться на здоровье. Во время подготовки через каждые 40-45 минут занятий следует делать перерывы на 10-15 минут и желательно со сменой деятельности. А после длительных занятий лучше всего прогуляться, подышать свежим воздухом, заняться физической активностью, встретиться с друзьями, просто полежать или послушать музыку. В эти моменты не стоит ни в коим случае упрекать ребенка в безделье и напоминать об ответственности и сложности предстоящих экзаменов. Наоборот, понимание ребенком своего эмоционального и физического состояния, умение его регулировать и вовремя предотвращать переутомление и истощение – это необходимые навыки не только для подготовки к экзаменам, но и для успешного прохождения сложных жизненных ситуаций в будущем. Помните, для хорошего самочувствия продолжительность ночного сна должна быть не менее 7-8 часов.

Снизить экзаменационный стресс поможет также владение информацией о самой процедуре проведения, критериях оценки и сложности заданий. Приобретите актуальные сборники заданий по нужным предметам и воссоздайте ситуацию экзамена. После чего можно обсудить, как он «экзамен» (что поучилось, что не получилось, удалось ли не отвлекаться, какие были ощущения, что мешало), проанализировать и проработать ошибки. Полезно выработать тактику ответа на вопросы – например, обязательно дочитывать вопросы до конца, сначала ответить на легкие и знакомые вопросы, а в оставшееся время - вернуться к более сложным. Также можно обсудить, как ребенок обычно реагирует на стрессовую ситуацию, как может проявляться волнение в его теле (учащается сердцебиение, потеют руки, может быть озноб или чувство тошноты и холода в животе). *Важно помочь понять, что это нормальная реакция организма и можно научиться приемам снятия психоэмоционального напряжения.*

Перед самим экзаменом важно хорош отдохнуть, выспаться и набраться сил, а не пытаться дочитать и доучить все в последний момент. Постарайтесь, что­бы ут­ро пе­ред эк­за­меном бы­ло спо­кой­ным. Вера в силы ребенка, понимание и поддержка - самое главное, чем могут помочь в этот непростой период родители. Настраивайте его на успешный, но реально достижимый результат, не стесняйтесь проявлять свою любовь, поощрять за проделанную работу и достигнутые успехи, сохраняйте спокойствие и чувство юмора. Независимо от полученных баллов ни в коем случае не критикуйте, воздержитесь от упреков, обвинений и чтения нотаций в случае неудачи – это всего лишь экзамен, он не лишит ребенка вашей любви и поддержки, не отменит его таланты и мечты. Любой экзамен, безусловно, важен, но не он определяет дальнейшую жизнь вашего ребенка.

*Материал подготовил педагог-психолог ОЦДиК Погодин Валерий Викторович*