**Рекомендации родителям. Волнуемся спокойно: впереди экзамен**

Уважаемые родители! Результаты экзамена не всегда определяются уровнем знаний ученика. Порой те, кто готовился не щадя сил, без сна и отдыха и, казалось бы, знает все назубок, получают худшие оценки, чем те, кто ничем не жертвовал, работал в меру, без перенапряжения. Иногда говорят «повезло», но дело не в везении, а в том, что успех на экзамене зависит не только и не столько от уровня знаний, сколько от способности ребенка справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, правильно рассчитать силы. Реакция на эмоциональный стресс во многом определяет результат экзамена.

Волнение и возрастающая тревожность перед экзаменами - явление хоть и неприятное, но вполне естественное. В норме наша психика на стресс, связанный с оцениванием человека третьими лицами, реагирует именно так. Наоборот, должно насторожить, если ребенок совершенно не волнуется перед экзаменом: здесь, скорее всего, или полная незаинтересованность результатом или очень сильное подавление собственных чувств. Итак, небольшое волнение – это нормально и даже полезно: оно мобилизует силы и позволяет сосредоточиться на нужной цели и не отвлекаться на мелочи. В тоже время многие дети испытывают слишком сильные тревожные состояния, что не дает им в полной мере продемонстрировать свои знания: они испытывают трудности в формулировке своих мыслей, начинают путать элементарные вещи и тому подобное. Причем этот стресс вполне может вызвать психосоматические заболевания: боли в области желудка, мигрени, расстройство сна, повышение температуры тела. Разумеется, такие симптомы игнорировать нельзя, и здесь на помощь ребенку должны прийти взрослые.

Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Причем волнение родителей зачастую имеет более глубокие корни. Например, взрослый может связывать возможную неудачу ребенка на экзамене и свою родительскую компетенцию. Маме или папе, а иногда обоим кажется, что если у ребенка будет низкий балл, то это означает, что они недостаточно для него постарались: не наняли вовремя репетитора, не перевели в более подходящую школу и так далее. Это чувство вины полностью деструктивно: ребенку оно никак не поможет, а вот отдалить вас друг от друга может вполне. Поэтому постарайтесь не забывать, что это ваш ребенок, и даже в случае глобальной неудачи он будет нуждаться в вашей любви и привязанности. Еще очень полезно вспомнить собственные неудачи во время сдачи экзаменов: очень вероятно, что сейчас ваши страхи больше связанны с ситуациями из прошлого, нежели с текущим моментом. Кроме того, такие страхи могут вполне передаваться ребенку, так как дети с самого раннего возраста учатся распознавать все, даже самые тонкие, эмоции родителей.

Детям просто необходима поддержка родителей, чтобы иметь возможность повысить личную самооценку, но когда мамы и папы сами напряжены – это сделать сложно, поэтому родителям необходимо помнить, что взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, нежели ребенку.

**Уважаемые родители, волнуемся спокойно!**

**Ваша задача №1** - успокоиться, ведь ни одна оценка не стоит нервного срыва у ребенка. Задайте себе вопрос: «Что самое плохое может случиться, если мой сын (дочь) не сдаст экзамен?»  И предельно честно и конкретно ответьте на него, без паники и эмоций. Если ребенок не сдал ОГЭ или даже ЕГЭ, жизнь на этом не заканчивается. А теперь стоит донести и до него самого, что экзамен – это не цель жизни, а всего лишь способ оценить уровень своих знаний. Тем более что современная система образования построена так, что если ребенок не сдаст сразу, в мае, то есть дни для пересдачи в июне и сентябре. В крайнем случае, можно пройти испытания по сдаче предмета через год. За это время можно спокойно все выучить, если не волноваться и серьезно подходить к учебе.

Важным условием для успешной сдачи экзамена является индивидуальная помощь ребенку по подготовке к экзамену (навыки эффективного заучивания и воспроизведения материала, развития логического мышления и продуктивной самоорганизации). Именно индивидуальная, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть тревожные, мнительные, есть с хорошей переключаемостью и не очень и т. д.). Например, школьникам со слабой нервной системой трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Кроме того, для тех детей, которые склонны легче воспринимать информацию на слух, эту задачу усложняет визуальная форма заданий. В разработке индивидуальной стратегии помощи родители должны принять самое активное участие: помочь ребенку понять свой стиль учебной деятельности, развить умения, использовать интеллектуальные ресурсы и настроить на успех.

**Ваша задача №2** - определить, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок и оказать реальную поддержку. Необходимо осуществлять гибкий контроль  за подготовкой ребенка, но не быть излишне навязчивым, то есть создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и… не мешать ему.

Для тревожных детей создайте эмоционально спокойную атмосферу. В ходе подготовки к экзаменам многие родители используют тактику запугивания. Они любят повторять: «Будешь мало заниматься - не сдашь» или «Не будешь стараться – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно», «У тебя не будет будущего», «Станешь неудачником», «Будешь мало зарабатывать». Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Тревожные дети начнут переживать и волноваться еще больше, им будет казаться, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам. Для начала следует объяснить ребенку, что даже если он совершенно провалится на экзамене или получит низкий балл, вы все равно будете его любить и поддержите, чтобы не случилось. Далее полезно настроить ребенка на позитивную волну: вспомнить случаи из своей жизни, когда вы сильно волновались, а итог был очень хороший. Возможно, и в личном опыте ребенка уже есть подобные истории – напомните про них. Не бойтесь хвалить и подбадривать ребенка. В этот период ребенку полезно принимать успокаивающие ванны, можно заваривать ему успокоительные чаи или дать привычный препарат (если есть показания, и он прописан врачом). Однако, в сам день экзамена никакие успокоительные лучше не принимать: они только снизят умственную активность.

Для неуверенных в себе детей потребуется ситуация успеха. В этом случае рекомендуется снизить значимость экзамена, дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы. Если мы будем постоянно указывать на то, что у него не получается и что он сделал неправильно, то у ребенка сформируются негативные установки: «У меня ничего не получится», «Я ничего не смогу». В результате повысится его тревожность.

Для гиперактивных школьников, испытывающих недостаток самоорганизации, наоборот лучше повысить значимость экзамена, помогите ему также с организацией режима труда и отдыха, учите его конструктивно использовать время. Для этого можно составить режим дня или режим занятий, который можно вывесить возле учебного места школьника. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

**Ваша задача №3** - это верить в своего ребенка! Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверена, что ты все сделаешь правильно», «Ты делаешь это очень хорошо». Неправильное формулирование слов поддержки «Не бойся», «Не переживай» - надо «Держись», «Успокойся». Поддерживать можно посредством не только слов, но и прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

***Будьте уверены: каждому, кто учится в школе, по силам сдать экзамен, предусмотренный образовательной программой. Подготовившись должным образом, Ваши дети обязательно справятся.***

