Родители!!! Волнуйтесь спокойно!

Предэкзаменационный и экзаменационный периоды являются тем временем, в которые школьники ощущают тревогу, страх, неуверенность в себе и своих силах, нервозность, чувство неопределенности, чувство грозящей опасности и неудачи. Действительно, перечисленный список пугает. Кажется, как подобное психологическое напряжение могут испытывать дети…

«Все в той или иной степени тревожатся», — подумаете Вы. И, конечно, Вы будете правы. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности. Тревожность для того, чтобы предупреждать нас об опасности, угрозе и в этом смысле имеет не меньшую ценность, чем боль. Но перед ответственными мероприятиями (экзамен, важная встреча, разговор), уровень тревожности существенно возрастает, что приводит к дезорганизации личности и в конечном итоге отрицательно сказывается на процессе и результате выполняемой деятельности. А ведь экзамен этот первый, важный…

Именно в этот ответственный момент Вашему ребёнку необходима поддержка. Чтобы понизить уровень тревожности перед экзаменами, снять агрессивность и конфликтность поведения, сформировать оптимистическое восприятие будущего, необходимо соблюдать ряд простых правил стабилизации эмоционального состояния.

• Сон. Школьнику необходимо спать от 8,5 до 9 часов. **Полноценный сон будет лучшим отдыхом для нервной системы.** Лёгкий, кратковременный сон — дневной (от 5 до 30 минут) можно использовать вместо традиционной чашки кофе. В идеале в конце каждого часа работы необходимо отдохнуть 2-3 минуты;

• **Неприятные эмоции, отрицательные воспоминания следует заменять приятными**. Конечно, реализовать это правило достаточно нелегко, но усилием воли можно переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у человека положительные эмоции;

• Оптимистичный подход. **Установка на успех придаст школьникам сил и создаст благоприятный психологический настрой.** Старайтесь смеяться вместе с ребёнком, иногда отвлекать его от работы приятными воспоминаниями;

• **Повышайте их уверенность в себе.** Чем больше ребенок боится неудачи, тем выше вероятность допущения ошибок. Говорить вслух о будущем успехе;

• Питание. **Обратите внимание на то, что употребляет Ваш ребенок в пищу.** Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища: рыба, творог, орехи, курага и т.д. Необходимы такие продукты, которые стимулируют работу головного мозга;

• **Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.** Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

Важно верить в силы Вашего ребёнка, демонстрировать свою уверенность и положительный настрой по отношению к будущему результату на экзаменах.