**Как справиться с волнением перед предстоящими экзаменами?**

Совсем скоро во всех школах страны начнут проводиться итоговые экзаменационные испытания, будь то ЕГЭ для обучающихся 11 х классов или ОГЭ для девятиклассников. Всем выпускникам стоит понимать, что это новая ступень, которую необходимо преодолеть на «Старте новой жизни». Зачастую именно в период подготовки к сдаче выпускных экзаменов ребенок начинает осознавать то, что ответственность за результат возлагается на него самого. Отсюда страх и неуверенность. Родители же в свою очередь тоже волнуются - ведь сейчас от них практически ничего не зависит, а помочь своему ребенку зачастую сложно.

В данной ситуации психологическая помощь и поддержка требуется как взрослым, так и ребятам. Попробуем разобраться по порядку, чем же могут поддержать родители своих детей, ведь именно поддержка самых близких людей сейчас очень важна и актуальна как никогда.

В семье прежде всего необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, направленную на поддержание преодоления им стресса, связанного с предстоящими экзаменами. Для этого крайне необходим контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, в ходе совместной деятельности, за ужином и перед сном. Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня- вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и просить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления. Стиль общения с ребенком – оптимистический и задорный. Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Задача родителя приучить ребенка к успеху, удаче, уверенности в себе ведь чем больше ребенок боится неудачи, тем выше вероятность допущения им ошибок. Главное показать, что Вы не сомневаетесь в его способностях, но при этом примите любой результат и поддержите его. Пожалуйста, не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ему то, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что крайне необходимо чередовать занятия с отдыхом. Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь никто кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка. Связанное с переутомлением.

Ребятам также я бы посоветовала следовать некоторым рекомендациям, для успешного и спокойного преодоления такого волнительного этапа в вашей жизни. Итак, вы должны понимать, что не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно посмотреть ключевые моменты и уловить их смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом или над кроватью. Не бойтесь просить помощи у родителей. Не сдерживай эмоции. Ты же не робот, верно? Всем людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.

При возникновении волнения сделайте 5-10 глубоких вдохов и выдохов на одинаковый счет. Например, вдох на счет 5, затем пауза на 5, выдох на 5. Потрясите ногами и руками, как будто сбрасываете с них что-то; Потряситесь всем телом, потанцуйте; Топочите ногами для ощущения своих стоп; Потрите мочки ушей; Расслабляйте тело (сжимайте и разжимайте ладони).

Накануне экзамена необходим полноценный отдых. И подросткам и их родителям очень важно понимать, что экзамен- это всего лишь один из этапов, и жизнь на этом не закончится. Важно принять свою ответственность и понять, что никто другой за вас экзамен не сдаст. Все обязательно будет хорошо! Ни пуха ни пера!