

КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ В ПРЕДДВЕРИИ ОГЭ, ЕГЭ

Май и июнь – самая жаркая пора не только по календарю. Выпускники сдают ОГЭ, ЕГЭ и вопрос снятия стресса перед испытаниями особенно актуален. Уменьшить тревожность помогут проверенные способы.

10 способов успокоиться перед экзаменами

1. **Посоветуйте перестать себя «накручивать»**, думая о возможном провале как о конце света. Лучше вместе подумайте, что самое плохое может случиться, если экзамен не будет сдан. Скорее всего, **последствия неудачи не так фатальны**, как кажется, и другие варианты развития событий всех тоже устроят. В таких случаях, неплохо действует девиз: «Что ни делается – все к лучшему».

2. **Чтобы ребенок не волновался**, успеет ли он все выучить до часа «Х», помогите ему составить план подготовки к экзамену и следовать ему. Во-первых, он будет четко видеть свои реальные успехи и чувствовать, что держит ситуацию под контролем. А во-вторых, такая система защищает от откладывания из-за волнения серьезных и самых неприятных задач «на потом» в ущерб действительно необходимым.

3. **Если из-за переживаний и умственных перегрузок у выпускника нарушился сон**, дайте ему легкое успокоительное. Пара таблеток пустырника или валерьянки не помешают и непосредственно перед встречей с экзаменатором. Главное, не переусердствуйте с дозой – иначе ваш «малыш» рискует оказаться слишком сонным для подготовки задания **на хорошую оценку**.

4. **Предложите ребенку написать шпаргалки**. Конечно, не призывайте его идти на экзамен в надежде списать. Но наличие в кармане/рукаве/ботинке мелко исписанной бумажки придает уверенности, что если что-то забудется в критический момент, то у него есть «подложенная соломка». Кроме того, в процессе написания «шпоры» он освежит и систематизирует свои знания – но только в том случае, если делает ее сам, а не с вашей помощью.

5. **Отвлеките от переживаний физическими нагрузками**. Даже несколько минут, потраченные на махание руками и ногами, позволят выпустить пар и дадут немного отдохнуть голове. Отлично, если в доступе есть боксерская груша или просто подушка – пусть нервничающий подросток отлупит ее изо всех сил, почувствует себя победителем, способным справиться с любыми трудностями, не то что с каким-то там экзаменом.

6. **Сделайте ему массаж или покажите**, как делать его самому себе – даже несколько успокаивающих приемов смогут снять стресс и усталость. Например, кончиками пальцев помассируйте лоб и брови, постепенно направляясь к вискам. Легкими постукивающими движениями пройдитесь по закрытым векам, расслабляя глаза. Проведите несколько раз руками по волосам ото лба к макушке. Напоследок помассируйте ушные раковины.

7. **Подготовьте заранее все**, что может пригодиться в день экзамена – документы, одежду, сумку, **шоколадку для поднятия настроения** – чтобы в последний момент не пришлось искать глаженую рубашку, паспорт или зачетку. Так и вы, и ребенок будете спокойнее, зная, что он идет на экзамен в полной боевой готовности, не забыв ничего важного.

8. **Если есть возможность, пусть он примет душ**. Текущая вода отлично снимает физическое и нервное напряжение. Или хотя бы предложите смочить лицо, чтобы остудить эмоции, когда нет времени на полноценную разрядку.

9. **Не забудьте дать чаду с собой** в экзаменационную аудиторию бутылочку воды – несколько глотков помогут справиться с пересохшим горлом и дрожащими руками в самый ответственный момент.

10. **Быстрый способ снизить градус нервного возбуждения** – дыхательные упражнения. Научите ребенка медленно и глубоко вдыхать, расправив грудную клетку и считая до пяти, а потом также выдыхать, пока не полегчает. Размеренные действия и насыщение мозга кислородом помогут одолеть даже **приступ паники**.

И пожелайте ему ни пуха, ни пера на экзаменах!