

**1**

**Главное - спокойствие**

За день до начала экзаменов ребенка лучше не тревожить. Пусть он расслабится и отвлечется от мыслей о предстоящем испытании, также важно ему не сталкиваться с разными раздражителями. Это касается в первую очередь родителей - не нагнетайте, будьте уверенны в своем ребенке, ведь вы его воспитали. Перед экзаменом лучше хорошо выспаться, а непосредственно перед его началом стоит не бояться и идти отвечать в первых рядах. Так не придется наблюдать за переживаниями одноклассников, а следовательно не будет нагнетаться атмосфера страха и неуверенности. Пусть ребенок скажет себе: «Я спокоен. Я совершенно уверен в своих силах и без проблем сдам этот очередной тест».

**2 На экзамене нужно сосредоточиться**

После того, как ты оказался в кабинете, не отвлекайся на других экзаменуемых. Некоторые ученики попытаются снять собственное напряжение, заставив переживать других. Сядь поудобнее, соберись с мыслями, выпрями спину. У тебя все получится, ведь ты умнее, хитрее и больше всех готовился к этому дню! Сделай глубокий вдох, задержи дыхание и снова глубокий вдох. Повтори это упражнение пару раз. Слушай экзаменаторов внимательно - тебе объяснят, как заполнять бланки ответов. Не бойся спрашивать, если не уверен - тебе обязательно ответят. Не спеши с заданиями, прочти их все и выбери для себя самые легкие. Сделай их в первую очередь, это тебе поможет настроиться на рабочий ритм. Если сомневаешься в ответе - доверься интуиции и действуй методом исключения. Старайся дать ответ на большинство вопросов, но помни - для хорошей оценки достаточно сделать 70% заданий, поэтому лучше оставить время для проверки своих ответов, а не ломать голову над сложным примером.

**3 Как справиться со стрессом**

Многие дети не любят школу, считая это место худшим событием в своей жизни. Родителям можно попытаться разубедить в этом ребенка - перед экзаменами обсудите с ним подготовку его класса к выпускному балу. Расскажите о своих воспоминаниях об этом времени, ведь все взрослые скучают по школе и особенно по этому времени. Это поможет ребенку отвлечься от негативных мыслей. Психологи советуют простые упражнения для снятия стресса:

* спортивные занятия, зарядка;
* контрастный душ;
* уборка дома, любое занятие, которое поможет отвлечься от мыслей о ЕГЭ;
* рисование, творчество;
* высвободить эмоции - громко петь любимые песни, танцевать, понаблюдать за природой;
* понаблюдать за потоком воды или огнем, горящая свеча тоже подойдет;
* глубоко вздохнуть 10 раз;
* посчитать зубы языком с обратной стороны.

Чтобы нейтрализовать стресс, также можно восполнить в организме недостаток витамина В. Но самое главное - это поддержка родных и близких.

**4 Негативные эмоции не для нас**

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются: рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам. Чтобы этого избежать, не бойся показаться странным - разряди свои эмоции в кругу друзей и родных, они поймут. Если ты один, тебя спасут физические упражнения, ведь гнев «копится» в мышцах.

Производи спонтанные звуки - напряжение может быть «заперто» в горле. Не забывай о природе - это лучший способ снять стресс и отгородиться от негативных мыслей. Погуляй по парку, скверам, погуляй по берегу реки или озера. Особенно благотворно на психику человека влияет пение птиц, их ты можешь найти в зоопарке или в лесу. «Стандартной» системой разгрузки нашего организма является смех и плач.

Помни - все твои переживания после экзамена перестанут быть важными и ты «освободишься» от неприятных мыслей. До этого момента отгороди свой разум от всех раздражителей, которые не связаны с подготовкой к экзамену.

**5 Памятка родителям**

Успех ребенка на экзамене очень сильно зависит от правильных действий родителей. Поддержите его - верьте в его успех, подбадривайте, хвалите, опирайтесь на его сильные стороны. Не указывайте на его недостатки, проявите любовь и уважение. Поддержку можно оказать добрыми словами, совместными занятиями, доброжелательным выражением лица, тоном, прикосновений.

Очень важно:

* поддерживать рабочий настрой ребенка;
* сохранять спокойствие и уравновешенность;
* наблюдать за самочувствием ребенка;
* контролировать процесс подготовки к экзамену, но не допускать перегрузок;
* обеспечить комфортную зону для подготовки;
* соблюдать правильное питание ребенка;
* научите ориентироваться во времени и правильно его распределять;
* расспросите ребенка о его переживаниях, объясните что зазубривать материал нет смысла, достаточно уловить его смысл;

Категорически запрещается:

* постоянно высказывать ребенку свое недовольство, использовать слова «не» и «должен»;
* рассматривать ЕГЭ и ОГЭ как единственно важный фактор в жизни выпускника, который повлияет на его будущее;
* допускать длительное стрессовое состояние;
* отвлекать ребенка во время занятий или отдыха;
* создавать нервозную атмосферу общения дома вокруг темы подготовки к экзамену;
* нагнетать обстановку и повышать тревожность ребенка накануне экзамена;
* проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов;
* критиковать;

Также выпускник оценит, если родители поздравят его со сдачей экзамена, независимо от результата или выскажут мнение, что количество баллов не являются совершенным показателем его знаний и возможностей.