|  |
| --- |
| **[Профилактика экзаменационного стресса](http://www.vashpsixolog.ru/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/145-prevention-of-exam-stress)** |
| **Экзамен** – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только не только при нагрузке, но и при  отсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.  **Уважаемые родители!** Уважаемые родители, уместно вспомнить, что [**тревожность**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/434-anxiety-in-children) – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями, знаниями  и отвечать на экзаменах. *Простейший пример*: накануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить перед экзаменом – сплошная «каша» вы голове, ничего не вспомнить, но… стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становиться четким и понятным.  **Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу …».  *Возможность провала становиться для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя – человеком.*  Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется  это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях  к себе, в своей самооценке).  *Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций*, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения ("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то"). |