

## *Как помочь ребенку справиться со стрессом в выпускном классе?*

1. **Начните работу с самооценкой ребенка заранее, не дожидаясь экзаменов.** Подбадривайте, вселяйте ему уверенность в своих силах, делайте акцент на успехах. Так ребенку будет легче пережить ситуацию, когда пристально оценивают его знания (а соответственно, и его самого).

2. **Делайте акцент на том, что контрольные и экзамены нужны прежде всего ему — чтобы понять, насколько он разобрался в теме.** Не ругайте его за оценки, но чаще разговаривайте, обсуждайте, почему они именно такие и что с этим делать. Ваша цель — сделать так, чтобы внешняя оценка стала менее важной, чем внутренняя. Это поможет сформировать ответственную взрослую позицию и устойчивую самооценку.

3. **Внесите максимально возможную определенность в его жизнь в этом учебном году — по возможности задолго до экзамена.** Устойчивый режим сна, отдыха, питания еще никому никогда не вредил. Чем последовательнее система правил, которым подчинена жизнь ребенка, тем лучше. Обратите внимание, что начать нужно заблаговременно. Вносить перемены в режим накануне экзамена — это еще больший стресс.

4. **Напоминайте ребенку про физическую активность.** Физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов, которые поднимают настроение, а также улучшает насыщение организма кислородом и ускоряет обменные процессы, в том числе и в мозгу. Чем лучше работает тело, тем лучше работает голова.

5. **Но не забывайте, что тренироваться нужно не только физически, но и умственно.** Решение пробников должно стать чем-то сродни регулярной зарядке. Это тоже поможет сделать ситуацию менее неопределенной и снизит уровень тревожности.

6. **Освойте пару дыхательных упражнений.** Подойдут любые, хоть из простейшей йоги. Они будут полезны на самом экзамене, чтобы быстро прийти в себя. Можно обойтись и обычной концентрацией на дыхании: просто выровняв его, мы значительно улучшаем свое эмоциональное и физическое состояние.

7. **В ночь перед экзаменом** (хоть до нее еще и далеко) необходимо хорошо выспаться, не стоит перенапрягаться и зубрить в последний день перед экзаменом. Если есть время, можно сделать зарядку, чтобы убрать лишнее физическое напряжение, которое возникает из-за излишней тревоги. Разного рода традиции, связанные с экзаменами (пяточок под пятку, «счастливая» кофта и так далее) тоже будут уместны: понятно, что знаний они не добавят, но помогут чувствовать себя немного увереннее.



# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ В ВЫПУСКНОМ КЛАССЕ?

## 6 СОВЕТОВ

- 1** Начните работу с **самооценкой** ребенка заранее, не дожидаясь экзаменов. Подбадривайте, вселяйте ему уверенность в своих силах, делайте акцент на успехах.



- 2** Делайте акцент на том, что контрольные и экзамены нужны прежде всего ему — чтобы понять, насколько он **разобрался в теме**.

Не ругайте его за оценки, но чаще разговаривайте, обсуждайте, почему они именно такие и что с этим делать.



- 3** Освойте пару **дыхательных упражнений**.

Можно обойтись и обычной концентрацией на дыхании: просто выровняв его, мы значительно улучшаем свое эмоциональное и физическое состояние.



- 4** Напоминайте ребенку про **физическую активность**.

Физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов, которые поднимают настроение, а также улучшает насыщение организма кислородом и ускоряет обменные процессы, в том числе и в мозгу. Чем лучше работает тело, тем лучше работает голова.



Устойчивый режим сна, отдыха, питания еще никому никогда не вредил. Чем последовательнее система правил, которым подчинена жизнь ребенка, тем лучше.

Подчеркну, что начать нужно заблаговременно. Вносить перемены в режим накануне экзамена — это еще больший стресс.



Решение пробников должно стать чем-то сродни регулярной зарядке. Это тоже поможет сделать ситуацию менее неопределенной и снизит уровень тревожности.

- 5** Внесите **максимально возможную определенность в его жизнь в этом учебном году**.



- 6** Не забывайте, что **тренироваться нужно не только физически, но и умственно**.