

## Поддержка ребенка во время экзаменов...!

Необходимо учитывать, что экзамены – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса.

Чтобы помочь своему ребенку в подготовке и сдаче экзамена, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним, подобрать наиболее оптимальные решения проблем, которые могут возникнуть на экзамене.



Постарайтесь научить своего ребенка приемам расслабления и саморегуляции. Например, когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям напряжение, сильную усталость, необходимо:

- сделать паузу в работе;
- опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- сделать массаж .

Еще один прием саморегуляции стрессового состояния – стараться находить положительные стороны во всех положениях. Хорошие советы по этому поводу дает А.П. Чехов в рассказе «Жизнь прекрасна»: «Жизнь пренеприятная штука, но сделать ее прекрасной очень нетрудно.

Для этого нужно:

- а) уметь довольствоваться настоящим
- б) радоваться сознанию, что могло быть хуже.

Когда в твой палец попадает заноза, радуйся: «Хорошо, что не в глаз!» А в нашей ситуации не стоит идти на поводу своих эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребенка. Например, скажите: «Это для меня не так важно, как здоровье моего ребенка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло. Всё можно исправить!»

По мнению ученых, активизации внимания и умственной деятельности способствуют также:

- пребывание каждый день 15-20 минут на утреннем солнце;
- потребление шоколада и молочных продуктов;
- вдыхание приятных запахов (лимона, лаванды);
- даже крик.