

## ПЯТЬ СОВЕТОВ ОТ ПСИХОЛОГА: КАК УСПОКОИТЬСЯ НАКАНУНЕ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА

Автор: психолог **Анна Симбирева**, спикер марафона для родителей «К экзаменам готов!», организованный Институтом воспитания РАО.

- **Совет № 1: Спокойствие, только спокойствие!**

Совет вроде бы банальный, но важный. И первым делом это совет родителям. Возьмите себя в руки и помните: от ваших переживаний ребенку только хуже. А уж в последний день перед экзаменом он должен быть максимально спокойным, чтобы хватило моральных сил на завтра. *Что поможет подростку снять нервное напряжение?* Прогуляться или просто поболтать с тем, кто вызывает положительные эмоции (кто-то из родных или друзей). Послушать любимую музыку. Переключиться на домашние дела – прибраться, помыть посуду. Медитации и аутотренинги, если умеет. Дыхательные техники (медленно, глубоко вдохнуть и выдохнуть 10 раз).

Многих в дрожь бросает от одной мысли про комиссию, что там все ужасно строгие. И на этот случай есть приемчик: представить, что в комиссии сидят твои самые любимые люди — мама, сестра, брат, друг, рассадить их мысленно за столом и ощутить, как сильно они тебя любят. А еще можно потренировать «добрый взгляд» на случай, если вдруг поймаешь на себе ну очень строгий взгляд кого-то из комиссии — это обезоруживает.

- **Совет № 2: Выспаться и отдохнуть**

Все знают, какой он – идеальный режим дня. Даже те, кто не соблюдает. Полноценный сон не меньше 8 часов, подъем и отбой в определенное время, прогулка не меньше двух часов, физическая активность, полноценное 3-разовое питание. Все это постарайтесь организовать для подростка накануне экзамена. Организм должен максимально восстановиться и набраться сил. Но, пожалуйста, без перегибов вроде фастфуда и отсыпа до обеда.

- **Совет № 3: Учёбе – стоп!**

А вот заниматься, а тем более зубрить то, до чего руки раньше не дошли, уж точно не нужно. Во-первых, бессмысленно. Во-вторых, помешает поймать «дзен», что на экзамене гораздо нужнее.

- **Совет № 4: Программироваться на успех**

Напомните ребенку моменты, когда он сильно переживал и боялся, что не справится, а потом справился и очень собой гордился. Расскажите похожие истории из своей жизни — из детства, студенчества, с работы. Желательно смешные. Серьезные тоже сгодятся. Даже такие, когда не справился, но ничего ужасного все равно не случилось и даже наоборот. Только рассказывайте все равно с улыбкой, а не с трагическим выражением лица. Это все даст подростку позитивный настрой и веру в свои силы.

Если у него есть проверенные ритуалы или приметы — счастливая ручка, одежда, монета под пятку — пусть будут! И никаких насмешек или иронии!

- **Совет № 5: Проговорить план Б**

Проговорите с ребенком, что делать, если на экзамене что-то пойдет не так. Самые разные варианты, какие только придумаете, включая наихудшие. Чтобы подросток был морально готов и не впал в панику.

Подготовьте аргументы на самые популярные «боюсь». Например, сын вам — мол, не сдам, не готов. А вы в ответ: ты же занимался, учился, значит, знаешь, а твой страх — от эмоций. Важно внушить подростку: экзамен – всего лишь этап жизни. А еще – что не бывает безвыходных ситуаций, а пользу и позитив можно извлечь даже из провальной, казалось бы, ситуации. Уровень стресса сразу придет в норму, поверьте.