**Волнуйтесь спокойно, у вас экзамены**

Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Это касается не только экзаменов в школе, институте или при поступлению на работу.

Экзамен даже для хорошо подготовленного человека-всегда испытание сил, умений, знаний, находчивости. Обратимся к толковому словарю Ожегова «Экзамен-проверочное испытание по какому-то учебному предмету, тягостное переживание, несчастье. Соответственно, экзамен является источником стресса, как и любое переживание или несчастье.

 Но мы все должны понимать и объяснять это нашим детям, что волнение-это нормально (ведь какой-то сторонний эксперт будет оценивать твои знания). Но не нужно думать, что волнуешься только ты один. Каждый кто пришел с тобой на экзамен испытывают подобные чувства, даже учителя, поверьте, нервничают и переживают.

Чем больше, мы взрослые, пугаем, раскачиваем в детях тревогу, нагоняем жути, тем они хуже соображают и больше тратят энергии на то чтобы успокоится (работа полушарий мозга).

Нам родителям необходимо успокаивать детей, но при этом говорить, что сдать ЕГЭ, ГИА очень важно, но если ты его не сдашь никакой трагедии не будет. У тебя будут другие возможности, где ты попробуешь еще сдать.

Ребенку страшно за то, что ему непонятно. Расскажите своему чаду, что он прошел долгий путь для того, чтобы сдать этот экзамен, столько месяце, дней, часов за партой; столько исписанных тетрадей, конспектов, шпаргалок; прочитанных учебников, книг, пособий, сколько просмотренных вебинаров; дополнительных занятий с репетиторами…) Ты обязательно справишься!

Если видите, что тревога зашкаливает. Ребенок реально боится. Сходите с ним на экскурсию в другие школы…. Расскажите ему, что экзамен он будет сдавать в подобной школе, стену у нее такие же как и в твоей, парты, стулья, кабинеты, такие же. Учителя одеты в обычную одежду и улыбаются. Нужно показать, что ничего и никто на него не нападает, все заинтересованы в том, чтобы каждый школьник пересек этот рубеж.

Второй страх который испытывает ребенок- это страх осуждений (что обо мне скажут, что обо мне подумают). Объясните, что в мире, стране, городе, школе очень много людей, много событий, много интересного, поэтому думать о вас другим людям просто некогда. И даже если сегодня они о вас подумают, то поверьте, что завтра вы им будете не интересны. За день до экзамена не нужно зубрить все темы, перечитывать конспекты, дайте возможность мозгу отдохнуть.

Сон не менее 6-8 часов. Поэтому накануне нужно лечь до 23.00 (период для восстановления).

Я точно знаю, что вместе мы сильнее и если вы будет рядом со своими детьми в такой напряженный, серьезный, несомненно, важный период жизни, то экзамены пролетят быстро и незаметно.