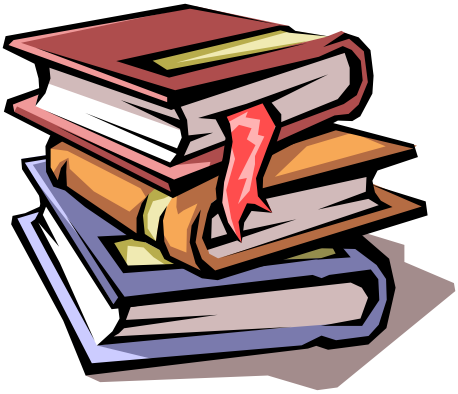
Экзамены в школе



У каждого из нас есть своё представление о родительской поддержке ребёнка во время экзамена, для кого-то это вкусная еда, для кого-то беседы на отвлечённые темы, а для кого-то, напротив, необходимость оставить ребёнка в полном покое и не беспокоить лишний раз. В любом случае важным остаётся одно – мы должны сделать так, чтобы ему было максимально комфортно. Потому что только наше понимание поможет ему справиться с лишней тревогой.

А вообще, волнение перед экзаменом неизбежно и даже необходимо. Оно помогает человеку мобилизоваться и сделать гораздо больше и лучше, чем в спокойном состоянии. Главное, чтобы оно не переросло в сильный страх и тревогу, которые лишают человека собранности и уверенности.

Для этого есть несколько способов совладать со стрессом, которыми вы можете поделиться со своим ребёнком.

- Во-первых, можно прокрутить весь экзамен у себя в голове. Представить, как очень уверенно заходите в класс, садитесь за парту и в спокойном состоянии выполняете работу. Необходимо запомнить это состояние и во время настоящего экзамена вы будете чувствовать себя значительно спокойнее и увереннее.
- Во-вторых, можно успокоиться непосредственно перед входом в класс. Прекратить панические разговоры с одноклассниками и вспомнить что-то приятное и спокойное, не относящееся к экзамену, например, как вы летом ездили отдыхать на море, загорали и купались.
- Начинать выполнять работу лучше с лёгких вопросов, а трудные оставьте на потом, иначе, если вас приведёт в тупик один вопрос, на другие может не остаться времени. И постарайтесь рассчитать время так, чтобы у вас его хватило на окончательную проверку выполненной работы.