Советы психолога

**Перед выпускными экзаменами  обычно волнуются как школьники, так и их родители. К сожалению, даже у подготовленных школьников из-за излишнего волнения перед экзаменом часто результаты оказываются хуже ожидаемых.**



Существует несколько простых правил для детей и их родителей, которые помогают снизить волнение перед экзаменом, а значит – и улучшить результаты тестов.

**Во-первых,**перед любым экзаменом ребенку необходимо хорошо выспаться. Зубрежка в ночь перед экзаменом, как показали многочисленные эксперименты, только ухудшает самочувствие экзаменуемого и, соответственно, снижает концентрацию во время теста, что может значительно повлиять на результат в худшую сторону.

**Во-вторых,**подготовку нужно начинать заранее – в последнюю неделю большой объем учебного материала усвоить просто невозможно. Если ребенок равномерно усваивал знания в течение длительного периода, это значительно повышает вероятность хорошего результата теста.

**В-третьих,**на экзамен нельзя идти голодным. Даже если ребенок от волнения не хочет есть, легкий завтрак нужен обязательно! Для того,  чтобы школьник чувствовал себя хорошо во время теста, завтрак должен содержать углеводы и немного белков – в качестве предэкзаменационного завтрака подойдет каша, творог, бутерброд с сыром или мясом, сладкий чай, какао или сок.

**В-четвертых,** поддерживайте ребенка психологически. Не нужно пугать школьника последствиями несданного теста. Повторяйте ребенку, что любой результат теста будет для вас приемлемым – это значительно снизит тревожность экзаменуемого. Не забывайте сказать ребенку, что вы уверены в его знаниях.

**В-пятых,** проследите, чтобы ребенок не брал с собой шпаргалок, а также мобильный телефон. Их наличие может отвлекать от самого процесса сдачи – часто дети, которые надеются на подсказку, плохо отвечают даже в тех областях, в которых обычно хорошо ориентируются.

**В-шестых,** ни в коем случае не давайте ребенку перед экзаменом успокоительных препаратов, даже растительного происхождения: они могут значительно снизить концентрацию, и, как следствие, ухудшат результат теста.

**В-седьмых,** будьте рядом с ребенком. Совершенно необязательно караулить ребенка возле учебного заведения все время, пока он сдает ЕГЭ. Но и уезжать из города в тот момент, когда ребенку предстоят экзамены, не стоит: школьник должен ощущать вашу поддержку в стрессовой для него ситуации.