**Родители — основные регуляторы**

**стресса перед экзаменами детей**

Ежегодно выпускники девятых и одиннадцатых классов сдают ЕГЭ, которые сопровождаются высоким уровнем тревоги и проживанием стресса среди учеников. И самыми близкими и незаменимыми в этот ответственный момент являются родители. Свой вклад в эмоциональное состояние ребенка сложно переоценить, потому важно каждому родителю вовремя взять себя в руки, перестать подыгрывать всеобщей предэкзаменационной панике и создать благоприятные условия для такой серьезной процедуры.

**Совет №1:** Осознайте собственную тревогу и то, каким образом вы ее вербально или невербально транслируете ребенку. Внутренне успокойтесь. Для этого необходимо вернуться в свои переживания в школьные годы: о чем мечтали, чего боялись, чего от себя не ожидали. Далее, мысленно пройдитесь с момента сдачи выпускных экзаменов и до сегодняшнего дня: как сложилась ваша жизнь, как сегодня на вас повлияли ваши выпускные результаты в аттестате, насколько сегодня для вас значимыми являются одноклассники. Разграничьте свою тревогу и тревогу школьной администрации: результаты учеников нужны школе для собственных показателей, потому они могут преувеличивать значимость неуспешной сдачи ЕГЭ. Совет №2: Оцените реальные факторы, способствующие успеху человека среди знакомых, руководителей, коллег и друзей

**Совет №2:** Оцените реальные факторы, способствующие успеху человека среди знакомых, руководителей, коллег и друзей Проранжируйте качества, которые необходимы для социально-экономического благополучия. Скорее всего, оценки в дипломе ВУЗа окажутся в конце списка, а в начале — личностные особенности: смекалка, смелость, способность идти на риск, умение договариваться и убеждать и т. д.

**Совет №3**: Перестаньте учиться «переживать» Как можно меньше общайтесь с тревожными родителями, чьи дети также сдают экзамен. Ориентируйтесь на тех, кто прошел это испытание успешно, кто оптимистично смотрит на любой исход ЕГЭ или не придает такого большого значения ему.

**Совет № 4:** Перестаньте заниматься «пророчеством» Смотрите на будущее ребенка в положительном ключе. Запретите себе «запугивать» его и себя: не сдашь экзамен — будешь год сидеть дома/пойдешь в армию/опозоришь нас и т. д.

**Совет №5:** Посмотрите «страху в глаза» Совет №5: Посмотрите «страху в глаза» Ваши задачи — показать ребенку то, что есть разные сценарии жизни и право на ошибку: Помогите ребенку составить план А/Б/В и т. д. на случай, если результаты ЕГЭ будут ниже проходного балла в ВУЗ. Необходимо составить список ВУЗов: от максимально до минимально желаемого; проговорить возможность коммерческого обучения; При незачислении ни в один ВУЗ необходимо проговорить дальнейшие события: подработка в течение года, армия, занятия с репетитором для повторной попытки и т. д.

**Совет №6**: Обратите внимание на виртуальное общение ребенка Поговорите о том, что на оставшийся период ваш ребенок должен сам себя ограничить в таком общении. Задачи родителя: Объяснить, что рассматривание счастливой «пластиковой» жизни на картинках социальных сетей влияет на самооценку: «У меня не так все хорошо как у них…» — и, как следствие, на настрой на экзамен; Выделить время, составить график, чтобы выходить из дома прогуляться по улице. Учите ребенка осознанности, проживать каждую минуту своей жизни, находиться в реальности, а не в мыслях, виртуальном мире фотографий и переписок. Учите его состоянию «здесь и теперь»: во время ужина или семейного разговора задайте вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?», «О чем ты думаешь?». Таким образом, вы учите ребенка фокусироваться на настоящем моменте жизни. Совет №7: Переведите критику в поддержку

**Совет №7:** Переведите критику в поддержку Перестаньте критиковать ребенка, если он отвлекается от подготовки к экзаменам. Предложите свое участие: спросите напрямую, что вы можете сделать для того, чтобы он взялся за учебник. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, в том числе, с родными братьями/сестрами. Относитесь с уважением и принятием к индивидуальности и уникальности вашего ребенка. Он не обязан делать так же, как кто-то другой. Вне зависимости от того, как сдаст он экзамен, его жизнь сложится!

Уважаемые родители! Выпускной экзамен — это стресс не только для ученика, но и для всей его семьи. Помните о том, что вы являетесь главной опорой для своего ребенка. От того, как вы поддержите его в трудный момент, какие скажите ему слова и проявите свое участие, может зависеть его реакция во «взрослой» жизни на ваши возможные испытания и трудности.