**Как помочь ребёнку справиться**

**с нервным напряжением и тревогой**

**Подготовьте ребенка к возможным неудачам**, признайте право на ошибку. Внушите ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Чувствительные, ранимые дети в случае неудачи испытывают тяжелые переживания (не оправдали доверия, ожиданий учителей и родителей и т. п.). Неудача для них равносильна личностному поражению, т. к. затрагивает самооценку. Такое отношение может быть связано как с врожденными особенностями (легко возбудимая, ранимая личность), так и с воспитанием. Подготовить ребенка к возможным неудачам, а также справиться с высокой тревожностью поможет следующий алгоритм действий:

1. Спросить себя: «Что меня ожидает в самом худшем случае?»

2. Примите это как неизбежное.

3. Спокойно продумайте, как изменить ситуацию.

Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. **Не критикуйте, не осуждайте и не насмехайтесь** над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись, – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

**Помогите своему ребенку справиться с нервным напряжением и тревогой**

перед экзаменом и во время него. Расскажите своему ребенку, что тревожность – естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность даже является полезной. Если человек начал волноваться, - это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают отвечать на экзамене, выступать как можно лучше.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало». Лучше сформулировать ее конкретно: «Я должен доказать теорему Пифагора».

У тревожных учеников в период подготовки к экзаменам часто возникают опасения не успеть сделать все необходимое в срок, появляется, быть может, несвойственная ему в обычном состоянии суетливость, разбросанность, многократные проигрывания в уме предстоящих событий с неблагоприятным исходом и размышления о негативных последствиях этого исхода. Появляется напряженность, усиливается раздражительность, ухудшаются взаимоотношения с окружающими, портится сон, нередко дают о себе знать ранее перенесенные заболевания. Все труднее становится заставить себя спокойно работать, планомерно и продуманно готовиться к предстоящему экзамену. Даже если это удается, продуктивность труда оказывается намного меньше, чем того требует дело, или даже намного меньше продуктивности труда в обычных, рядовых условиях. Человек хватается за десятки дел, не доводя ни одного до конца.

После окончания школы, напряженных выпускных и вступительных экзаменов, старшекласснику необходим **полноценный отдых**. Чувство усталости и опустошенности настигает всех выпускников: и безалаберных (с точки зрения взрослых), и ответственных (эти дети особенно подвергаются опасности истощения). Пусть школьник заранее знает, что его ждет отдых после напряженных трудов, независимо от того, к каким результатам приведут его усилия. Любой человек должен уметь концентрироваться на тех задачах, которые стоят сейчас, но еще никому не повредило ощущение, что «сейчас надо напрячь все силы, но потом я смогу отдохнуть и расслабиться».