



**Каждый год на пороге экзаменов наши подростки сталкиваются с сильной тревожностью, которая часто сказывается и на их результатах. Как же переживать этот период с наименьшими потерями и верить в себя?**

Ведь тревога перед экзаменом - весьма распространенное чувство. Вот несколько советов, как снять тревогу и помочь себе или вашему ребенку перед экзаменом:

### **1. Помогите подготовиться**

Предоставьте ребенку достаточно времени для подготовки к экзамену. Разделите материал на более мелкие части и помогайте создать план учебы. Постепенная и систематическая подготовка поможет снизить тревогу, так как ребенок ощутит уверенность в своих знаниях.

### **2. Создайте поддерживающую атмосферу**

Убедитесь, что в доме и обстановке на экзамене царит спокойствие. Поддерживайте положительную атмосферу и давайте ребенку понимать, что его усилия и успехи в учебе важны для вас.

Не нужно много говорить об экзамене, если ребенок сам этого не хочет, излишнее внимание может усилить тревогу.

### **3. Обеспечьте правильный режим дня.**

Нормализуйте режим дня перед экзаменом. Регулярный и достаточный сон, полноценное питание и корректное распределение времени между учебой и отдыхом помогут снять тревогу и улучшить концентрацию во время экзамена.

### **4. Практикуйте релаксационные техники.**

Подростку могут быть полезны релаксационные техники: глубокое размеренное дыхание, успокаивающие звуки природы или прогулки на свежем воздухе. Эти методы помогут снизить уровень стресса и напряжения перед экзаменом.

Очень важно, чтобы подросток занимался не только подготовкой, но и своими хобби, которые его расслабляют и помогают переключиться.

### **5. Поощряйте позитивное мышление.**

Повторяйте ребенку, что экзамен - это возможность показать свои знания и

умения, а не проверка его ценности или умственных способностей. Помогите ему сформировать позитивные убеждения о своих силах и возможностях. Концентрируйтесь на достижениях и предыдущих успехах, чтобы поддержать уверенность в себе.

### **6. Учитывайте важность психологической поддержки.**

Если тревога перед экзаменом настолько сильна, что она серьезно влияет на настроение и функционирование подростка, возможно, стоит обратиться за профессиональной психологической помощью.

Психолог может предложить специальные стратегии, которые помогут справиться с тревогой.

Мы напоминаем, что готовы тоже отвечать на ваши вопросы, записаться к специалистам можно по будням с 08.30 до 17.00;  
( 849233) 3-04-34

**Помните, чтобы найти наиболее эффективный подход к снятию тревоги перед экзаменом, может понадобиться время.**

**Будьте поддерживающими, терпеливыми и дайте ребенку пространство для выражения своих эмоций.**

