Экзамены — это настоящее испытание не только для мозга старшеклассника, но и для его нервов. Именно стресс является тем самым фактором, который негативно влияет на результаты, выжимает все соки и из будущего студента и его родных. И возможно ли преодолеть экзаменационный стресс с наименьшими потерями? Однозначно — да. И именно родители могут в этом очень помочь.

**Стресс — хорошо или плохо?**
В психологии стресс — это состояние эмоционального напряжения. Умеренные переживания считаются полезными, потому что активизируют работу мозга, усиливают иммунитет, тренируют нервную систему и помогают сосредоточиться на деле.

Волноваться перед экзаменом — абсолютно нормально, потому что здоровое волнение помогает ученику мобилизоваться и справиться с поставленными задачами.

Другая сторона стресса не столь радужна: длительная чрезмерная тревога истощает организм физически и морально, нервная система подростка не выдерживает нагрузки. Ему кажется, что весь мир сосредоточен на экзаменах, ведь о них ведут разговоры учителя, друзья, родители, рассказывают по телевидению и в интернете. Времени на отдых не остается, появляются сомнения в собственных знаниях.

Стресс «приживается» в семьях, где на первом месте стоят не потребности ребенка, а амбиции родителей.

**Другие причины стресса:**

Неуверенность школьника в собственных знаниях. Свойственно тем подросткам, которые начинают готовиться накануне экзаменов бешеными темпами.
Переоценка события. Так, экзамены важны, но в любом случае они не главные в жизни, это лишь определенный этап, который следует преодолеть.
Нагрузки на организм. Подготовку сопровождает плохой сон, физиологические проявления волнения: частое сердцебиение, потные ладони. Некоторые дети чувствуют это, просто садясь за учебник.
Повышенная тревожность характерна для подростков, которые принимают все близко к сердцу.

**Чем могут помочь родители**
Самые родные для ребенка люди должны помогать, а не мешать.

Помогите старшекласснику составить распорядок дня, чтобы уменьшить нагрузку и расставить приоритеты.
В начале учебного года поговорите с будущим выпускником, спросите, какие предметы он хочет сдавать на экзамене. Определитесь вместе, в какое учебное заведение поступать. Дайте возможность выбора, не выбирайте будущее за вашего ребенка.
Когда перечень предметов определен, посоветуйте ученику начинать подготовку с той дисциплины, которая дается хуже всего. Повторить пройденный материал целесообразно за 2 месяца до экзамена.
Выберите спокойное место и время для занятий. Например, в понедельник с 16 до 18 часов подросток освобождается от обязанностей забирать младшего брата из садика, гулять с собакой и тому подобное.
Предложите купить сборники тестов, справочники. В них помещены максимум нужного материала, есть задания для самопроверки.
Наймите репетитора, если позволяют финансы. Но делайте это минимум за год до экзамена, иначе шансы на успех будут невысокими.
Поддержите прохождение пробного экзамена. Это поможет привыкнуть к обстановке, разобраться с заполнением бланков, другими организационными моментами, не растеряться на настоящем экзамене.
Перед ответственным моментом не предлагайте подростку успокоительное. Оно притупляет мозговую активность, делает человека вялым. Волнение пройдет, но и результаты могут стать хуже.

Вечером проверьте, чтобы все нужные документы были на месте, ребенок поел и вовремя лег спать. Предложите составить ему компанию до места сдачи экзамена, если он этого хочет.
После испытания не ищите сразу правильные ответы. Пусть пройдет некоторое время, ум успокоится, а эмоции утихнут. Лучше все вместе отдохните.

**Если реальность не соответствует ожиданиям**
На самом деле, ситуация вообще не критична. Низкий результат бывает следствием чрезмерного волнения, плохого самочувствия, сомнений и просто некачественной подготовки. Но проваленные экзамены — не конец света. Если утверждение кажется вам неправильным, представьте, будет ли этот факт такое же значение через 1, 2 или 5 лет?

Семья должна принимать ребенка и после блестящей победы, и после сокрушительного поражения. Поддержка очень важна для:

формирования здоровой личности, которая знает, что ее поддерживают, не боится действовать и ошибаться;
нивелирования стресса из-за плохой результат;
избежание психологических травм.
Обвинения, агрессия, конфликты, разочарования, слезы — это деструктивные явления, которые травмируют психику.

Бывают случаи, когда из-за переоценки значения экзаменов выпускники, которые получили результаты хуже, чем ожидали, заканчивали жизнь самоубийством. Часто этот факт связывается с нагнетанием ситуации именно родителями: «Не сдашь хорошо экзамен, не поступишь в университет, не найдешь работу, будешь торговать на базаре селедкой».

Нет позорных профессий, есть только предвзятое отношение к ним. Не все хотят и могут быть врачами, учителями, спасателями, юристами и тому подобное. Кондитерское дело, парикмахерское искусство или визаж тоже могут принести и прибыль, и удовольствие, и признание.

Современная молодежь знает, что высшее образование не гарантирует успеха в жизни, поэтому сознательно выбирает другое направление деятельности. Сегодня очень популярны хендмейд как бизнес, видеомейкерство, блоггинг, дизайн, всевозможные интернет-профессии, фриланс. Для старшего поколения это «ненастоящая работа», но молодежи она дает возможность самореализации.

Поэтому успокойте ребенка, заверьте, что ничего страшного не произошло, если экзамен провален. Хотя пересдать его нельзя, но обязательно стоит попробовать в следующем году. За это время удастся хорошо подготовиться, уже не будет страха перед неизвестностью.
Если выпускник не знает, чем хочет заниматься, не заставляйте поступить «хоть куда». Даже если вам удастся втиснуть ребенка на престижный факультет, не факт, что выбранная профессия — ее назначение и он будет грызть гранит науки с удовольствием. Лучше дайте возможность подумать.

**Адекватная похвала и мотивация за блестящие результаты**
Одна из самых распространенных ошибок родителей — игнорирование замечательных результатов. Они воспринимают их как должное, а подростку кажется, что его старания не оценили. Поэтому правильно похвалите (за дело) ребенка, чтобы мотивировать на последующие свершения. Некоторые мамы и папы пытаются поощрить деньгами или подарками. В целом это неплохая мотивация, но к ней подходите с умом:

Не ставьте слишком высоких задач.
Обещайте только то, что можете выполнить. Если пообещали и не сделали — потеряли доверие, и подорвали авторитет.
Сосредоточьтесь не на материальном, а на эмоциональном аспекте.
Придерживайтесь поставленных условий и идите навстречу. Если подросток справился, хоть и не дотянул, не лишайте его подарка.

**Как успокоиться перед экзаменом: рекомендации для родителей**
Не переоценивайте значение экзаменов, относитесь к ним, как к необходимости. Всегда надейтесь на лучшее, верьте в успех ребенка, но не завышайте планку. Следите за эмоциональным и физическим состоянием выпускника: говорите с ним, выделяйте время на отдых.
Научитесь держать дистанцию и приходить на помощь тогда, когда это нужно. Учитывайте, что подросток может стать раздражительным, нервным, быстро уставать.