**Информационная статья по теме: «Способы борьбы со стрессом при подготовке к экзаменам»**

Говоря о подготовке детей к экзаменам, нельзя не отметить тот факт, что эта ситуация подразумевает серьезный стресс и сопутствующие переживания у ребенка. Поскольку, сдача экзаменов, помимо непосредственного ответа на предложенные вопросы, предполагает оценку знаний, порой, это может негативно влиять на самооценку ребенка. Так как происходит слияние оценки знаний и оценки себя как личности. Далее будет предложены некоторые из способов справиться со стрессом при подготовке к экзаменам, а также в самой ситуации его сдачи.

Первое, о чём стоит сказать ребенку, что вне зависимости от полученной отметки, он останется тем же человеком, что и был. Что его будут любить и уважать его близкие так же, как и до этого. Высокая оценка за экзамен — это не повод для высокомерия и чрезмерной горделивости, равно как и неудовлетворительная оценка не делает ребенка хуже. Важно разделять личностные особенности, достоинства человека и его качества с успешностью в сдаче экзамена.

Одной из интересных особенностей нашего сознания является то, что мы способны к самопрограммированию. От мыслей перед каким-либо действием, может зависеть его успешность. Если убеждать себя в том, что удача будет на нашей стороне, что мы полностью готовы к сдаче экзамена, что вопросы нам точно будут по силам. Это позволит в некоторой степени убедить самих себя в собственных силах и в дальнейшем это повлияет на концентрацию и собранность мыслей на экзамене.

Непосредственными же способами справиться со стрессом являются различные упражнения. Порой психологические переживания способны вызывать физиологические проблемы. Это называется психосоматической реакцией. Зная это, мы можем пойти от обратного и, осуществляя определенные физические действия, положительно влиять на своё психоэмоциональное состояние. Дополнительная физическая нагрузка, необходима если вы не занимаетесь спортом на постоянной основе, не ходите в бассейн или какую-нибудь секцию, мало передвигаетесь по городу, большую часть дня проводите дома. В этих случаях хорошо бы выходить минимум на пятнадцатиминутную прогулку. Каждый день. Даже если на улице мороз, снег, дождь, ветер. Стоять на балконе — не считается. Сходите в магазин за продуктами, встретьте кого-то из родителей с работы, просто пройдитесь вокруг дома. Что угодно, лишь бы была дополнительная физическая нагрузка и свежий воздух.

Не зажимайтесь — выговаривайте свои эмоции! Договоритесь с родными или друзьями, что время от времени будете приходить к ним (когда «всё достало» или «что-то бесит») и просто выплёскивать свои чувства. Предупредите близких, что им необязательно вас утешать, достаточно просто выслушать и обнять.

Хотите знать, что вас ждёт на ОГЭ и ЕГЭ? Изучите проведения экзамена. Это поможет побороть волнение и страх. Ведь предупреждён — значит, вооружён. Но можно пойти ещё дальше и приучить себя к экзаменационной обстановке. Итоговая аттестация будет проходить в специальных пунктах проведения экзаменов. Вам придётся решать задачки несколько часов подряд в присутствии десятка других людей. Вероятно, вы наденете брюки и рубашку и уложить волосы. Потренируйтесь уже сейчас — выйдите из зоны комфорта! Оденьтесь так, как оделись бы на ОГЭ или ЕГЭ, попробуйте решить пробные варианты.

Зная эту информацию, вы сможете заранее морально подготовиться к ситуации сдачи экзамена, что поможет справиться с неминуемо возникающим стрессом.

***Психолог отделения участковой социальной службы***

***Шашко М.Ю.***