

# РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ, которым предстоят важные экзамены.

Что делать родителям, чтобы помочь ребёнку собраться перед экзаменом, и в то же время не слишком разволноваться.

Между тревогой и эффективностью деятельности есть связь. Слишком низкая тревога не позволяет нам собраться и показать наилучший результат. Слишком высокая ведёт к распаду деятельности. Для оптимального результата нужна тревога в среднем диапазоне, не слишком низкая, но и не запредельно высокая. Многие родители пытаются замотивировать ребёнка усердно заниматься, повышая его тревогу:

- Что-то ты слишком спокойный! Посмотрю, как ты будешь чувствовать себя на экзамене!
- Ты совсем расслабился, а у тебя через неделю экзамен! Вот напишешь плохо, тогда...
- Сейчас не время расслабляться! Занимайся!

И чем тревожнее родители, тем сильнее они пытаются замотивировать ребёнка. Тем выше его тревога. Тем выше его шанс не справиться с экзаменом.

Что же делать?

1. В первую очередь разберитесь со своей тревогой. О чём тревожитесь? Какие страшные картины рисует ваш мозг? Чем пугаете себя? Попробуйте оценить реальность этих картин. Возможно, в одиночку это сделать сложно, в этом случае найдите того человека, который не вовлечён в ситуацию и поможет вам посмотреть на страхи со стороны;
2. Тревога в семье передаётся от одного человека к другому. Как ветрянка в детском саду - если один ребёнок заболел, то и остальные заболеют. Даже если ваш подросток выглядит спокойным, ваша тревога всё равно влияет на него. Знаете,

некоторые подростки говорят: “Мама так тревожится из-за моих экзаменов, что я иногда просто сбегая из дома, чтобы не начать психовать рядом с ней”. Постарайтесь не быть как эта мама, берите свою тревогу под контроль;

3. Да, совсем не тревожиться невозможно. Признайте, что ваша тревога в данной ситуации нормальна. И что тревога за близких порой гораздо сильнее, чем тревога за себя;
4. Займитесь чем-то, что поможет вам снизить свою тревогу. Если не получается сделать это самостоятельно, обратитесь к специалисту. Действительно, если тревога слишком сильна или если у вас есть собственный трудный опыт, то справиться с волнением чрезвычайно сложно;
5. Напоминайте себе, что это не вам предстоит сдать экзамен, а другому человеку. Даже при том, что он ваш сын или ваша дочь, он - отдельный человек. И скорее всего, знает, что делает. Если вы верите в своего ребёнка, то ему проще самому поверить в себя. Верно и обратное - слишком волнуясь за подростка, вы рискуете отнять у него авторство в его жизни: раз вы волнуетесь, он может расслабиться. Или же, как я писала выше, можете заразить его своей тревогой.

В общем, будьте ребёнку опорой, помогайте ему. Но не делайте слишком много.