**Как поддержать ребенка перед экзаменом**

**Экзамен** – это всегда напряжение, особенно в подростковом возрасте. В этот период ребенку очень важно иметь правильную поддержку родителей и окружения. Что нужно сделать, чтобы поддержать его в такое трудное время?

**Спокойствие, только спокойствие**

И в первую очередь спокойствие родителей. Часто родители, желая своему ребенку самого лучшего, создают излишне эмоциональное напряжение. Они переживают, что ребенок мало занимается и по другим, зачастую придуманным ими поводам. Помните, что эмоциональное состояние имеет способность передаваться. Чем увереннее и спокойнее вы будете себя вести, тем легче будет ребенку.

**Снизить важность события**

Многие родители, желая заставить ребенка усердно учиться, преувеличивают катастрофу из-за провала на экзамене. Таким образом, накручивают себя, а потом выливают эти эмоции на него. Обычно такие родители говорят детям, что если они не поступят в вуз, то случится нечто страшное. Но такая мотивация - через страх работает мало. Эмоциональное напряжение создает постоянный стресс. Он блокирует желание учиться и способность лучше усваивать материал. Из-за того, что абитуриент сконцентрирован на страхе грядущего провала. Поэтому лучше снизить важность события, но при этом нарисовать красивую картину будущего, чтобы было к чему стремиться.

**Продумать дальнейший план**

Хорошо бы обсудить с подростком планы на будущее. Что будет, если он не поступит в вуз, какие действия с его и с вашей стороны, как и чем вы готовы его поддерживать, каких шагов ждете от него. Обсудите, будет ли он поступать в следующем году, пойдет ли работать. Родителям стоит показать возможности и варианты дальнейших перспектив, чтобы не оставлять ребенка в подвешенном состоянии. Таким образом, вы снизите напряжение и позволите ему думать о занятиях, а не витать в облаках неизвестности. Составьте план действий совместно.

**Создать настрой на хорошее будущее**

Будущее в любом случае состоится. Надежда на хорошее будущее, дает силы для дальнейших действий. Даже если сейчас дела идут не очень хорошо, но в перспективе улучшение – люди готовы на многое. Но если перспективы улучшения нет, то люди вообще перестают что-то делать. Поэтому обсуждайте, какая замечательная жизнь может быть у вашего ребенка, какие шаги для этого можно предпринять. Создавайте позитивную мотивацию для дальнейшего перспективного роста.