**Нужно побороть свою тревогу – советы психолога родителям выпускников**

Последние звонки прозвучали, а следом для выпускников начинается пора экзаменов. **Психолог-психоаналитик Анна Кондякова** рассказала РИА Новости, что происходит с подростками в период экзаменов и **как взрослые, поборов тревогу за своих детей, могут их поддержать.**

**Истерики – это просто сброс напряжения...**

Экзамены – неизбежная часть жизни, не каждый взрослый может справиться с волнением и тревогой в такой период. Подросткам же вдвойне сложно справиться с умственной и психологической нагрузкой.

"Стресс экзамена обостряется проблемами подросткового периода, молодой человек может **бояться своей неуспешности, терять уверенность в себе или, наоборот, переоценивать свои силы",** – считает психолог-психоаналитик Анна Кондякова.

По ее словам, как в первом, так и во втором случае это может привести к нервным истерикам. Таким образом, говорит она, у подростка происходит "сброс напряжения". Психолог советует родителям к этому относиться с пониманием.

Кондякова отмечает, что в экзаменационный период родители сами часто испытывают стресс – едва ли не больший, чем ребенок. Поэтому самая важная задача взрослого – удержать в себе свою собственную тревогу. **"Не надо злопророчествовать, нагнетать обстановку, критиковать ребенка до и после экзамена",** – говорит психолог.

Она просит родителей **забыть на период экзаменов о прошлых неудачах ребенка, не возвращаться в разговорах к его былым ошибкам.** В случае сильной тревоги и бессонницы она советует **принимать родителям народные успокаивающие средства: валерьянку, пустырник, заняться физической активностью, как-то отвлечься.**

**Детские страхи**

Бывает, что подростки испытывают тревожное состояние во время экзаменационного периода еще и потому, что боятся, что не смогут соответствовать требованиям родителей. "К подростковому возрасту ребенок должен научиться не только соглашаться с взрослыми, но и открыто противопоставлять им собственное мнение. Если этого не происходит, то у ребенка может развиться **комплекс "хорошего ученика",** – считает Кондякова. Это проявляется в форме страха сдать экзамен хуже, чем от него ожидают родители, боязни не удовлетворить их требования – например, не получить высший балл, не поступить в институт.

Чтобы подросток чувствовал себя уверенно при любом результате, **специалист советует заранее проговаривать с ним различные варианты развития событий: от положительных до самых неблагоприятных.** "Ребенок должен быть уверен, что при любом исходе он так же будет важен для вас", – сказала Кондякова.

Она добавила, что **необходимо поддерживать желания ребенка,** даже если они противоречат родительским взглядам. "Например, если ребенок готовится поступать не по той специальности, которая близка взрослым. Или если ребенок испытывает желание, пойти работать или служить в армии вместо дальнейшего получения образования", – считает специалист.

**Домашние обязанности – не помеха**

Немаловажным аспектом в экзаменационный период является **отрегулированный режим дня.** "Если ребенок не может самостоятельно рассчитать свои усилия в период экзаменов, то стоит это сделать вместе с ним", – считает Кондякова. При этом, по ее словам, нужно ориентироваться на индивидуальные особенности ребенка. "Кому-то необходим долгий сон, а кому-то хватает для отдыха 6-7 часов", – сказала психолог.

По ее мнению, во время экзаменов **не обязательно полностью освобождать подростка от выполнения домашних обязанностей, просто требования не должны быть чрезмерными.**

**Шкаф и орехи: эксперты советуют, как улучшить память перед экзаменами**

"Если в обязанности ребенка входит прогулка с собакой, то это, наверное, стоит сохранить. А если на нем лежит ответственность по уходу за младшими братьями, сестрами или другая домашняя работа – то, возможно, имеет смысл освободить его на время экзаменов", – сказала Кондякова.

**А удовольствия необходимы**

Специалист считает, что работу по подготовке к экзаменам необходимо "разбавлять" доступной и разумной толикой удовольствия. "Если ребенок предпочитает готовиться к экзамену с музыкой, то не препятствуйте этому", – сказала Кондякова.

По ее мнению не повредит ребенку и прогулка на свежем воздухе, поход в театр или кино. Психолог считает, что даже небольшая радость, например лакомство, может помочь снизить напряжение у ребенка.

***Источник:  Любовь Лепшина, РИА Новости*.**