Уважаемые родители!
Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только не только при нагрузке, но и при отсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.
Тревожность – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями, знаниями и отвечать на экзаменах.

Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить цели типа «Должен получить отличную оценку», «Должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Должен доказать теорему или решить задачу …».
Возможность провала становиться для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя – человеком.
Чтобы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях к себе, в своей самооценке).
Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций.
Признаки стрессового напряжения:

- Невозможность сосредоточиться на чем – то
- Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека)
- Ухудшение памяти, внимания.
- Слишком часто возникает чувство усталости.
- Очень быстрая речь, быстрая ходьба
- Мысли часто «улетучиваются»
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- Повышенная возбудимость и раздражительность
- Появление **агрессивности**, конфликтности
- Проявление нетерпеливости, нервозности
- Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы)
- Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
- Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерян вкус к еде)
- Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность

Определенное волнение, связанное с новизной самой процедуры экзаменов, достаточно легко нормализуется путем представления необходимой информации, т.е.

подробного рассказа о том, каким образом проходят экзамены, и мысленно проигрыванием волнующей ситуации.

Проблема заключается в следующем:

Первые выпускные экзамены совпадают с периодом, когда человек прекращает заниматься деятельностью предписанной всем.

Встает двойная необходимость:

1- Выбор дальнейшего жизненного пути. Чтобы сделать выбор, необходимо разобраться в своих особенностях, желаниях, интересах.

2- Даже в случае, если выбор сделан, нет никакой гарантии, что он может быть реализован. Нужно доказать и выдержать определенную конкуренцию.

Вывод: Решение возникшей двойной задачи, требует от подростка принять на себя ответственность за дальнейшую жизнь. Выводы, сделанные в данный период, могут существенно скорректировать направление личностного развития.

1-м шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель может быть достигнута разными путями.

Создайте условия успеха для подростков:

- Помогите осознать то, от чего же зависит успешность в том или ином начинании,
- Возможные стратегии выбора,
- Способствуйте повышению уверенности в своих силах, укреплению чувства собственного достоинства,
- Научите выявлять область, в которой требуется помощь от других людей, и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства.

Удачи!