**Памятка для родителей по снижению тревожности у детей во время экзаменов**

1. **Повышение самооценки.**

Самооценка является очень важным составляющим в формировании личности, тем более в подростковом возрасте. Оценивают подростка все окружающие: учителя, родители, сверстники, друзья. Но самое главное, ребенку важно, что думают о нем родители, как они его оценивают. **Поэтому необходимо:**

* **в любой ситуации** хвалить ребенка, обязательно, чтобы он знал за что его похвалили, похвала должна быть искренней, так как подростки остро реагируют на фальшь;
* проявлять искреннюю заботу о нем;
* как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам;
* не сравнивайте личность подростка с личностными качествами других детей;
* принимайте ребенка безусловно, то есть таким каков он есть;
* сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

1. **Обучение способами снятия мышечного и эмоционального напряжения.**

Чтобы помочь детям снизить напряжение - и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять релаксационные упражнения:

* **Дыхательные упражнения** (напр., вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. )
* **Мышечная релаксация** (напр., максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения.
* **Медитация.** ( займите удобное положение, желательно сидя, найдите какую-либо точку фокуса, глаза могут быть открытыми или закрытыми, например ваша точка фокуса лес. Представьте, что Вы идете по лесу, холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение птиц и т.д. старайтесь активизировать все чувства не только зрительные, но и обоняния, вкуса.)
* **Кроме того, для снятия эмоционального напряжения можно использовать приемы арт-**терапии: изотерапия (рисование, лепка), музыкотерапия, песочная терапия и т.д.
* Необходимо научить подростка выплескивать негативные эмоции социально-приемлимыми способами. Покричать в подушку, в окно, потопать ногами, побить подушку, порвать бумагу на мелкие кусочки, вести дневник, надуть воздушный шарик.

**Верьте в своего ребенка, в его силы и тогда у него все получится!**

**Удачи!**