

## Как настроиться на экзамен - советы эксперта

Правильно настроиться на сдачу экзамена необходимо не только выпускникам, но и их родителям. Результат испытания ребенка напрямую зависит от того, уверен ли в его успехе его старший помощник.

По словам психотерапевта, старшего преподавателя кафедры психологии Уральской государственной медицинской академии Владимира Лозового, родителям необходимо быть уверенными в успехе чада. Бессмысленно корить ребенка в том, что он, возможно не усвоил, гораздо эффективнее внушить ему, что экзамен завершится успешно. Старшим нужно проследить, чтобы накануне экзамена дети легли пораньше и хорошо выспались — сон должен продолжаться примерно 8 часов. Чтобы лучше заснуть, можно 30-40 минут погулять.

В день экзамена выпускник должен хорошо позавтракать, лучше «горячим» блюдом. Родители могут дать ему темный шоколад — вещество, которое в нем содержится, способствует выработке эндорфина («гормон счастья») и способствует выработке необходимых для умственного процесса элементов.

Учащимся, как и их родителям, лучше сохранять спокойствие. За несколько дней невозможно «выучить все», так что гораздо эффективнее повторить уже пройденный материал и отдохнуть. Есть еще один способ правильной «настройки» к экзамену — успокоиться и представить ситуацию, будто экзамен уже сдан: как выглядит ученик, что говорят о нем окружающие. Это будет способствовать психологической разгрузке.