**Как общаться с подростком в период подготовки и сдачи экзаменов**

***Постарайтесь донести ребенку о том, что необходимо прожить ситуацию в ее полноте.*** Пусть школьник что-то делает, действует, находясь в эпицентре событий. Это снимет напряженность от ожидания грядущего момента, излишних волнений и тревог. С такой установкой школьник ощущает, что экзамен – это не одноактное действие, а процесс, в котором он принимает участие уже сейчас. Шаг за шагом, повседневно выполняя поступательные задачи, мы проходим этот путь. Подготовка, отдых, питание, спорт, чтение и множество прочих вещей уже сейчас работают на успех такого большого дела. И он уже сейчас мало-по-малу «сдает» грядущий экзамен.

***Важно разделить и проговорить то, что ребенок может контролировать, и то, на что ребенок повлиять сам не может.*** Существуют личные факторы, которые являются сильной стороной того или иного ребенка (интерес, профессиональная предрасположенность личности, способности, знания по предмету, интересы и прочее). Эту сторону необходимо в коммуникации культивировать как ресурсную и работать над её усилением (продолжать заниматься совершенствованием своих навыков, развивать способности, расширять знания по предмету). Мы демонстрируем, что такими действиями можно самому влиять на успешный ход событий и некоторым образом управлять в ситуации экзамена. Однако также необходимо в коммуникации проговаривать, что в любом деле существуют моменты, в отношении которых мы бессильны. К примеру, есть такие вещи как поток абитуриентов на выбранную специальность в год поступления, уровень их подготовки, сложность заданий на итоговых школьных или вступительных испытаниях и множество прочих объективных обстоятельств, которые мы можем принять как факт, но изменить их не в состоянии.

Принципиальным моментом в коммуникативном взаимодействии будет ***не только обозначить, но и научить различать подростка вещи от него зависящие и независящие***, это предоставит ему возможность адекватной оценки ситуации и себя в данной ситуации, что укрепит его личностные позиции в прохождении сложных жизненных испытаний. Помимо этого, избавит от разрушающей привычки обвинения себя во всем как результат непринятия объективных вещей или обвинения всех и всего окружающего как результат нежелания брать ответственность за свои действия.

В семейных беседах, просто в каждодневном взаимодействии, настоятельно рекомендуем позволить принять подростку решение по поводу своего будущего самостоятельно. Важно делать акцент, ***что решение в выборе своей профессии – это его решение***, которое он должен принять, прислушиваясь к себе, а не к советам всех окружающих какими бы привлекательными они ни были. Только в таком случае установки в коммуникации, направленные на формирование жизнестойкости будут иметь особенный вес и значение для его натуры и психологического здоровья в целом.

Период экзаменов в школе и период вступительных испытаний необходимо рассматривать в коммуникации с подростком как некий вызов, рисковый момент своей жизни, который требует от участника максимальной личной концентрации. ***Очень продуктивно объяснять и говорить ребенку, почему важно принимать вызов, а не уклоняться от него*.** В качестве награды или личной выгоды от участия в такого рода рисковом мероприятии подросток в любом случае получает шанс, новую, ранее неведомую возможность, какие-либо изменения, толчок к развитию и саморазвитию, свой уникальный путь движения, опыт. Просто замечательно, если все получится, это подкрепляет веру в собственные силы и успех в будущем. Но даже если что-то не получилось или получилось частично – это тоже очень важно, это тоже выигрыш, благодаря чему все равно становишься другим. Так как можно оценить происходящее, проанализировать, скорректировать направления дальнейшего своего роста для того, чтобы двигаться дальше.

Важно сказать, что установки жизнестойкости уникальным образом и с наибольшей основательностью могут передавать именно родители посредствам своих посланий. В родительских коммуникативных посланиях происходит закрепление важных позиций жизнестойкости. Модель реагирования, смысловые интерпретации происходящего в период прохождения школьных экзаменов и вступительных испытаний могут во многом стать стойкой моделью совладания со стрессовой жизненной ситуацией как одно из наиболее ярких подростковых переживаний. Безусловно, что в этот момент закрепляются схемы жизнестойкости, которые будут рабочими на протяжении всей жизни.