

**Экзамены** – тяжелое испытание не только для школьников, но и для родителей. Мамы и папы волнуются, хотят поддержать детей, но иногда благие намерения приводят к не совсем позитивному результату. Как вести себя, чтобы действительно помогать, а не раздражать и накручивать выпускника? Конечно, детям тяжело, но экзамены – не заболевание, а выпускник – не пациент, требующий особого ухода. Даже если что-то пойдет не так, жизнь на этом не остановится. Поэтому не стоит вести себя с ребенком так, как будто он хрустальная ваза, которая может треснуть от легкого дуновения ветра. Гиперзабота скорее станет дополнительным источником стресса, чем поможет выпускнику расслабиться.

Самое важное в период экзаменов – сохранять спокойствие и не метаться между пятью важными делами. Родители могут помочь детям распланировать последние вечера подготовки, проследить за тем, чтобы школьник высыпался, правильно питался и отдыхал. Можно повесить на холодильник расписание на ближайшие недели. Грамотный тайм-менеджмент позволит всей семье избежать лишнего стресса.

Если в обязанности вашего любимого выпускника входит мытье посуды, прогулки с собакой, уборка в комнате и прочее, не стоит освобождать его от трудотерапии в период экзаменов. Полчаса домашней работы пойдут на пользу. Если вам не удастся раскопать ребенка под грудой учебников, чтобы прогуляться в парке, напомним об обещании каждый день выгуливать Шарика, выносить мусор или ходить в магазин. Интеллектуальная активность обязательно должна перемежаться хотя бы минимальными физическими нагрузками.

Школьники прекрасно понимают, что хорошо сдать экзамены и поступить в вуз – это очень важно. Поэтому не нужно каждый день напоминать ребенку о том, какая великая миссия на него возложена. И уж, конечно, ни в коем случае не говорите о том, что от результатов ОГЭ и ЕГЭ зависит судьба. Спокойные и позитивные родители – гарант стрессоустойчивости ученика.

Уверены, что за 11 лет школьной жизни вы провели все возможные воспитательные беседы. Оставьте экзаменационные недели для веселых семейных посиделок и доверительных душевных разговоров.

Не только наши российские выпускники вынуждены сдавать экзамены, волноваться, страдать и не спать ночами. Школьники всего мира проходят эти испытания. Ежедневно на протяжении 3-ех недель продолжается экзаменационная эпопея. И ничего, все справляются.

Мамины стоны, охи-вздохи, литры валерьянки и постоянные жалобы на невыносимые тяготы экзаменационного периода точно не прибавят ученику уверенности в себе.

**Будьте позитивны!** Настройте ребенка на то, что этот непростой период очень скоро завершится, и при любом исходе вы будете гордиться своим любимым выпускником. День экзамена – это вполне обычный день. Не стоит начинать его с удара в гонг или торжественного марша. Привычные утренние ритуалы, вкусный завтрак, легкая зарядка, приятная музыка помогут выпускнику настроиться на правильную волну и не перегореть эмоционально еще до начала экзамена. Лучше не проводить последние часы за учебниками и не вести разговоры о том, сколько ученик успел повторить. Приободрите своего ребенка, еще раз скажите, как вы им гордитесь, и результаты экзамена уж точно этого не изменят. Обязательно помогите школьнику собрать сумку, проследите, чтобы он не забыл документы, ручку и все необходимое. Также обратите внимание на то, чтобы ребенок, поддавшись панике, не решил протащить на экзамен телефон или шпаргалки. Проявите бдительность, но действуйте деликатно. Дайте ребенку с собой бутылочку воды, фрукт или шоколадку. Если у школьника есть какой-то "счастливый" предмет (талисман), не препятствуйте тому, чтобы он взял его с собой. Конечно, любимое кресло в экзаменационную аудиторию приносить не стоит, но "счастливый" шарфик или браслет не будут лишними. Такие мелочи действуют как эффект плацебо: человек становится более уверенным, чувствует себя защищенным и с испытанием справляется более удачно. Мы уверены, что все будет хорошо! Поверьте в свою счастливую звезду и вы. Позитивный настрой – это 80 процентов успеха. Так стоит ли уменьшать шансы на победу, променяв их на пустые переживания и бессонные ночи?!