Скоро школьники 9 и 11 классов начнут сдавать выпускные экзамены. Накал эмоций и страхов растет. Мамы и папы волнуются больше, чем сами дети. Как родителям пережить экзамены, как помочь себе и ребенку, что делать, если сын или дочь завалят экзамен. Главное - помните, что экзамен можно пересдать, а школу ребенок должен закончить ЗДОРОВЫМ! Наш психолог поделился ещё несколькими лайфхаками.

**Расслабляйтесь сами!** Школьные экзамены ребенка – действительно волнительное событие, но помните, что вы рядом с ребёнком, а не вместо него. Попробуйте разбавить свою рутину приятными для вас делами: возможно, это будет хобби или встречи с друзьями.

**Поддерживайте, а не контролируйте!** Экзамен кажется судьбоносным событием, окутанным тревогой, переживаниями и высоким напряжением. Помните, что вы – главная опора своего ребёнка в этот сложный период учебной жизни, и он рассчитывает, что вы подставите ему плечо и выслушаете в трудную минуту.

**Всегда есть время для отдыха!** И хотя мы все знаем, что делу – время, а потехе – час, важно уметь сохранять баланс между интенсивной учёбой и периодами отдыха. Предложите вашему ребёнку выработать график работы с чёткими границами работы и отдыха. Например, попробуйте «метод помидора»: 25 минут полного погружения в учебу чередуются с 5-минутным перерывом – один помидор составляет 30 минут. После каждых 4 помидоров нужно сделать длинный перерыв на 30 минут.

**Учеба не должна заменить друзей**. У ребенка должно быть время на общение с друзьями. В компании сверстников он может эмоционально разгрузиться, обсуждая все тяготы подготовки к экзаменам и разделяя волнение по поводу будущего.
Разнообразьте внутрисемейный досуг: выделите пару часов на семейные посиделки или прогулки на свежем воздухе в выходные дни. И помните: в эти два часа – мораторий на обсуждение экзаменов!

**Готовьте ребенку его любимые блюда.**Порадуйте сына или дочку любимыми блюдами. В дни экзаменов есть особо не хочется, а вот любимые блинчики или суши ребенок съест с удовольствием и получит заряд положительных эмоций.

И самое главное: верьте в своего ребёнка! Вместе с вашей поддержкой и помощью учителей он обязательно преодолеет этот этап в своей жизни.

**Ребенок не сдал экзамен. Без паники!**
Не надо орать и топать ногами. Ваша задача поддержать ребенка, а не обвинять. Дать силы и веру в себя снова. Ведь ничего ужасного на самом деле не произошло, жизнь не закончилась. Закон позволяет пересдать все экзамены. Поступить в ВУЗ или колледж можно и через год. Помните, что ребенку тоже не легко, и он переживает куда больше, чем вы.
Эффективные способы борьбы со стрессом:
1. Противострессовое дыхание. Чтобы успокоиться, можно сделать дыхательную гимнастику. На вдохе надуваем живот и делаем медленный выдох. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох.
2. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.
3. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз.
4. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.