**Как поддержать своего ребенка в период сдачи экзаменов и при этом самим не сойти с ума?**

Выпускников не радуют ни весна, ни приближающееся лето: мандраж перед ЕГЭ мешает радоваться жизни. Конечно, родителям хочется как-то поддержать детей, которым предстоит серьезное испытание. Но зачастую мамы переживают больше, чем подростки. Как взрослым самим обрести оптимизм и душевное равновесие?

На подготовку к экзаменам у ребенка уходит как минимум год. В этот период и он, и его родители нацелены на результат - то есть на предстоящее поступление. При этом они могут сбрасывать со счетов неприятный, но возможный вариант развития событий - провал. Но если заранее в мельчайших деталях продумать, что будет делать выпускник в этом случае, градус напряжения заметно снизится. Поэтому найдите время, чтобы вместе с ребенком посмотреть сайты с предложениями о работе, информацией о краткосрочных курсах или волонтерских программах, позволяющих получить опыт в той или иной профессиональной сфере. Осознание того, что низкие баллы по ГИА вовсе не конец света, позволит и родителям, и ребенку сохранять спокойствие.

Обязательно скажи своему выпускнику: если он не наберет достаточное количество баллов, вы не будете считать его неудачником. К сожалению, многие родители так долго внушают ребенку «Учись, иначе тебя даже дворником не возьмут», что к моменту окончания школы подросток думает: если он провалится, то подведет семью. Напомни ему биографии знаменитых людей, которые годами шли к успеху сквозь череду неудач. Настрой его на то.что образование можно получить в любом возрасте - было бы желание. Если не получится реализовать свои планы сейчас, он попробует через год, через два.

Ощущение безопасности напрямую связано с чувством комфорта. Поэтому позаботься, чтобы в дни ГИА ребенка ничто не беспокойство.

■ Подумайте вместе с ни, как ему одеться на экзамен. Не настаивай на нарядной синтетической блузке или строгом в облипкукостюме. Нет ничего хуже, чем потеть-страдать в неудобной одежде вместо того, чтобы вспоминать формулы. Лучше, если наряд будет многослойным: тогда при желании подросток сможет снять верхнюю кофту или пиджак.

* Не заставляй ребенка завтракать, если он не хочет. Что бы ни говорили учителя, голодного обморока у него не будет (если, конечно, он не страдает серьезным заболеванием). Пусть возьмет с собой шоколадку: захочет - съест.
* Если за пять минут до выхода из дома ребенок пытается повторить материал, не убеждай его в том, что «перед смертью не надышишься». Пусть еще раз прочитает то, что считает нужным: это та же разминка для мозга, как у спортсменов для мышц.
* Улыбайся, будь ласкова с ребенком, но не навязывай свою заботу. Представь, что он летчик, управляющий лайнером, а ты то и дело от­влекаешь его: «Хочешь яблоко? Дать тебе платок? Давай подержу сумку!» Согласись, в такой ситуации пилоту тяжело долететь до цели.
* Не давай подростку никаких успокоительных без назначения врача, даже если тебя уверяют, что эти средства не вызывают заторможенности. Так или иначе, они помешают ребенку использовать имеющиеся у него внутренние ресурсы, чтобы собраться перед экзаменом.
* А вот самой себе накапать успокоительного ты можешь. Безмятежная мама гораздо лучше поддержит выпускника, чем сжатая, как пружина. Запомни: твое нервное состояние передастся как по цепочке и выпускнику. Как бы ты ни переживала, не срывайся на ребенке - ему в сто раз труднее, чем тебе! Хотя бы в день экзамена не ругай его за то, что он прошел в комнату в обуви или не туда положил учебник.
* Многие матери на период сдачи ребенком ГИА берут отпуск. Но это не лучший выход, особенно для слишком чувствительных натур. Наоборот, чтобы меньше нервничать, надо найти себе дело, которое сможет тебя отвлечь.
* Накануне экзаменов не стоит читать в Сети посты родителей, которые уже прошли через это испытание. Вред от их «художественных» преувеличений перевесит возможную пользу от полученной информации.
* Не провожай подростка на экзамен, если он не хочет появиться перед друзьями в компании мамы. Более того, по мере приближения к школе ты начнешь сильнее переживать и волей-неволей накручивать ребенка.
* А главное, будь готова к любым результатам ГИА. Да, от них зависят дальнейшие шаги твоего ребенка, но не твое отношение к нему. Ты его всегда будешь любить, ценить и поддерживать.