

Апрельский антистресс для родителей: как помочь ребенку и не сойти с ума самим

Апрель — горячая пора не только для детей, но и для родителей. В разгар пробных ОГЭ и ЕГЭ уровень стресса часто зашкаливает, превращая дом в «филиал экзаменационного пункта». Психологи предупреждают: главная ошибка — транслировать ребенку мысль, что результат экзамена определяет всю его дальнейшую жизнь. Это создает «двойное напряжение»: к естественному стрессу добавляется страх разочаровать близких.

Поддержка в этот период строится не на контроле, а на принятии. Ребенку важно слышать не «ты должен», а «я рядом» и «что бы ни случилось, мы будем думать дальше». Самый мощный ресурс для выпускника — это спокойный родитель.

Практические шаги для спокойствия в семье:

- **Сократите разговоры об экзаменах.** Верните в дом обычную жизнь: обсуждайте фильмы, книги, планы на лето.
- **Введите простые семейные ритуалы.** Совместный вечерний чай или короткая прогулка создают ощущение безопасности и снижают градус напряжения.
- **Следите за своим состоянием.** Если вы чувствуете усталость, тревогу или раздражение — возьмите паузу, отдохните, смените обстановку. Ваше состояние передается ребенку.
- **Составьте индивидуальный план подготовки.** Вместе с ребенком разбейте подготовку на маленькие части, обязательно оставляя время для отдыха и хобби.

Если вы видите, что ребенок грубит или говорит «ничего не хочу» — за этим часто стоит усталость. Спокойно обозначьте границы («со мной так разговаривать нельзя»), дайте время на восстановление и ищите не давление, а смысл.