

## Что делать если ждёт экзамен... для родителей

1. Отгонять "мух" (отгонять стрессы, страхи) и создать "точку покоя" (приготовить то, что любит ребенок; рассмешить; снять напряжение; сделать массаж головы и шеи; признаться в любви, верить в своего ребенка; поцеловать перед сном).

2. Заботиться, но не брать на себя ответственность за то, за что отвечаем не мы. Мы здесь группа поддержки, мы отвечаем за точку покоя.

