



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ

Уважаемые родители, рады приветствовать Вас!

Экзамены, особенно выпускные, непростое время для всей семьи.

Мы подготовили для Вас рекомендации, которые помогут оказать поддержку вашему ребёнку в этот период.

1. Родители - это самые близкие люди. Те, кто смогут первыми заметить, что у ребенка что-то пошло не так. Здорово, если у Вас в этот период получится быть чуткими и поддерживающими, чтобы обратить внимание ребенка на его состояние и поддержать в нужный для него момент.

2. Подготовка и сдача экзаменов - это не только интеллектуальный процесс, но и эмоциональный. Чем больше внутренних сил и ресурсов у ребенка, тем вероятнее позитивный результат. Важно смотреть не только, сколько времени ребенок занимается, но и как он себя при этом чувствует.

3. Стресс - это важный процесс, сопровождающий серьезные события. Он состоит из двух составляющих: активация сил (до определенной точки) и истощение, когда невозможно заставить себя сосредоточиться. Важно поддерживать действие стресса на первой стадии, и при первых признаках истощения активно восстанавливать силы.

4. К признакам истощения относятся: фразы "Нет сил", "Не могу себя заставить", раздражительность, бессонница, головные боли, заторможенность, прокрастинация, психосоматические симптомы, повышенный/пониженный аппетит и другие.

5. При этих признаках важно помочь организовать ребенку процесс отдыха: это, например, полноценный сон (темнота, прохладная температура), горячая еда, прогулки на свежем воздухе, отвлеченное общение и объятия.

6. Попробуйте отпустить то, что от Вас не зависит: полученная оценка и выбор самого ребенка.

7. Помните о том, что Вы можете:

- заботиться о своем эмоциональном состоянии и транслировать любовь и поддержку ребенку,
- помогать организовывать режим работы и отдыха (понимая, что ребенок может по-разному на это реагировать),
- делиться своим опытом и предлагать свои варианты самопомощи и поддержки.

Помните, что экзамены - это не первый и не единственный момент в жизни, когда ребенок справляется с испытаниями. Здорово, если Вы сможете ребенку осмыслить этот опыт позитивно, чтобы он стал для него ценной ситуацией личного успеха.