

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Как поддержать ребенка в период экзаменационной сессии

Контроль и проверка знаний у студентов часто сопровождаются эмоциональными переживаниями. Для одних стресс является стимулом к достижению высоких результатов, а для других он негативно сказывается на производительности, вызывая снижение уверенности в своих силах.

Родители играют для студента значимую роль во время сессии, так как их поддержка имеет важное значение. Важно, чтобы поддержка родителей не только в виде похвалы, но и конструктивной критики, помогала студенту не утратить самооценку и способствовала нахождению решений проблемных ситуаций. Некоторые родители могут неосознанно «подрезать крылья» своим детям, создавая негативные прогнозы на будущее после экзамена «Если не сдашь, отчислят!». Это может приводить к угнетению и снижению успехов студентов.

Родительская поддержка должна давать уверенность и мотивировать к успешному преодолению трудностей. Важно успокоиться и поделиться своим опытом с детьми, не передавая лишнего стресса.

Первоочередная задача - сохранить спокойствие. Ваша эмоциональная устойчивость влияет на детей, поэтому важно оставаться спокойным. Поделитесь своими методами управления стрессом, чтобы дать детям пример. Даже если они не следуют вашему примеру, у них будет представление о том, как можно справляться со стрессом.

Разговор - отличный способ борьбы со стрессом. Обсудите с ребенком его чувства по поводу предстоящих экзаменов. Важно выслушать его переживания, чтобы они не накапливались. Часто просто высказывание страхов и беспокойств помогает студентам разобраться в ситуации и найти решение.

Узнайте, в какой обстановке ваш ребенок предпочитает работать. Если ему нужна тишина, обеспечьте ее, помогите освободить место для работы с записями. Напоминайте ребенку о коротких перерывах в работе, так как расслабление сознания помогает сосредоточиться и лучше усвоить материал.

Наконец, главное - дайте понять ребенку, что вне зависимости от результата экзамена ваша поддержка и любовь останутся неизменными. Это часто является ключом к успеху.

*Психолог студенческого городка  
Давыдова Анна Сергеевна*