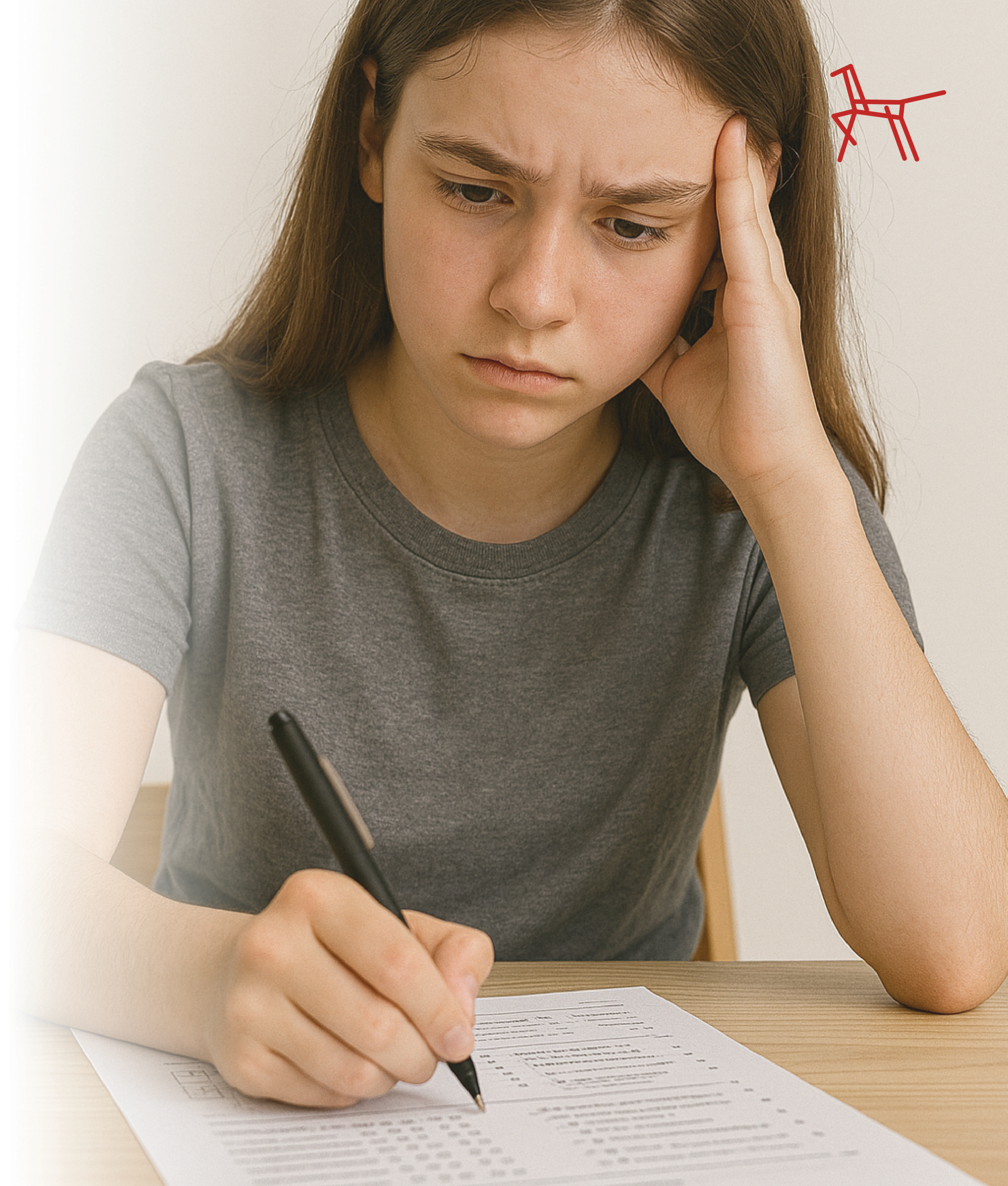


ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

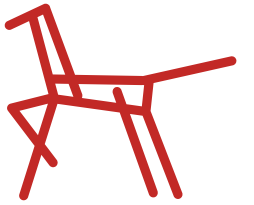
РОДИТЕЛЯМ

ТРЕВОГА ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

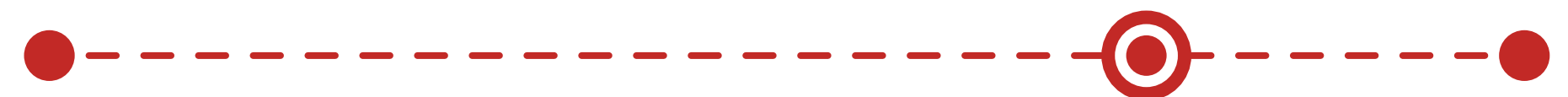


Экзамены подростки воспринимают по-разному: для кого-то это испытание, для кого-то — новый этап жизни, а для кого-то — очередная проверка знаний. Для большинства подростков это волнующая, стрессовая ситуация. Именно поэтому так важно быть рядом с детьми в этот непростой период, поддержать их.

Как родители могут помочь ребенку в период сдачи экзаменов?



- ☒ **Помогите наладить режим дня.**
Сон и правильное питание – отличные помощники в борьбе со стрессом.
- ☒ **Помогите ребенку составить эффективное расписание занятий.**
Предложите техники тайм-менеджмента: используйте **метод «Помидора»** (Pomodoro Technique) — занимайтесь 25 минут, затем делайте 5-минутный перерыв. Это помогает избежать выгорания и поддерживать концентрацию.



25 минут
задача

5 минут
перерыв



☒ **Поддержите ребенка в занятиях спортом.**

Регулярные физические упражнения помогают бороться с негативными эмоциями.

☒ **Организируйте встречи с друзьями.**

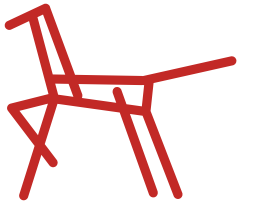
Ребенку, как никогда, нужна дружеская поддержка. Время с близкими – ценный ресурс для ребенка.

☒ **Проводите время на свежем воздухе вместе с ребенком, гуляйте в парке.**

Прогулки на природе помогают снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие.

☒ **Замените упреки предложением о помощи.**

Вместо фраз «Занимайся, хватит бездельничать, столько времени упустил!»; «Сколько можно сидеть в телефоне, иди повтори формулы!» используйте следующие: ➡ «Чем я могу тебе помочь? Давай вместе подумаем, как лучше...»

***Не обесценивайте чувства подростка:***

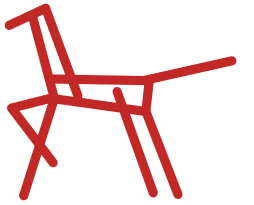
«не нервничай, подумаешь, экзамены, мы все через это проходили!»

Ребенку важно знать, что его понимают.

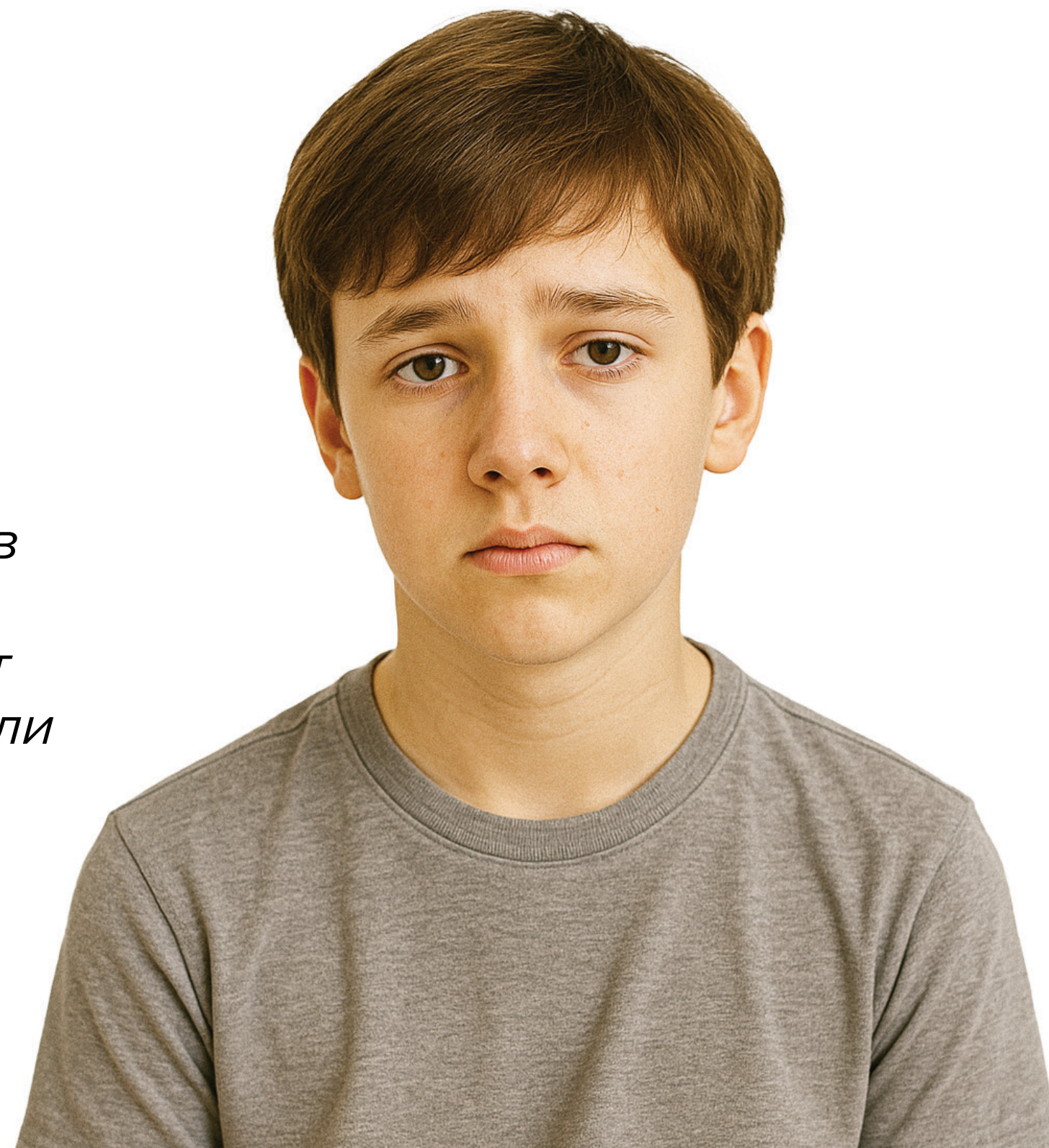
***Составьте вместе план действий.***

Обсудите, что он будет делать, если результаты будут ниже ожидаемых.





«ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНОЧКИ» ИЛИ «ВАЖНЫЕ СИГНАЛЫ»: КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА



Ребенку трудно
сосредоточиться, он
жалуется, что не может
запомнить материал



Ребенок беспокоится
относительно результатов
экзаменов, высказывает
уверенность, что не сдаст
или плохо сдаст, даже если
для этого нет никаких
оснований



Ребенок пребывает
постоянно
в подавленном
состоянии



Ребенок откладывает
подготовку, никак не
может приступить к
занятиям



Поделитесь с ребенком
способами совладания
со стрессом