

## Чек-лист для родителей

# Рекомендации родителям, чтобы понизить стресс перед экзаменами

- ✔ Питание подростка должно быть сбалансированным, желательно 4-5 раз в день небольшими порциями средней калорийности, чтобы избежать перенаполнения желудка. Важно, не злоупотреблять кофе и крепким чаем, нервная система перед экзаменом очень чувствительная к таким стимуляторам.
- ✔ Вероятность допущения ошибок значительно повышается, если у ребенка высокая тревожность. Не забывайте, что учеба – это важно, но не самое главное в жизни.
- ✔ Хвалите и подбадривайте детей, если видите, что у них что-то получается. Забудьте о прошлых неудачах ребенка, не критикуйте.
- ✔ Место для занятий должно быть удобное. Поговорите с домашними, распределите между собой домашние обязанности. Важно, чтобы ребенку никто не мешал.
- ✔ Ребенку накануне экзамена нужно отдохнуть и хорошенько выспаться, поэтому постарайтесь обеспечить ему полноценный отдых.
- ✔ Наблюдайте за самочувствием подростка, а также за режимом подготовки. Напоминайте о необходимости чередовать занятия и отдых, не дожидаясь накопления усталости. Для этого надо делать короткие перерывы.
- ✔ Предложите ребенку помощь – помогите распределить учебные темы. Если ребенок откажется – не настаивайте.
- ✔ Ненавязчиво и деликатно интересуйтесь самочувствием ребенка, предлагайте, но не требуйте: «Ну, как ты? Как ты себя чувствуешь? Если понадобится помощь – я рядом».
- ✔ Примените такую тактику – заведомо смириться с поражением. Продумайте, как вы будете действовать в случае непредвидимых обстоятельств. Проговорите с ребенком возможные этапы развития событий.
- ✔ Если беспокойство у ребенка сильное, поговорите с ним об этом. Важно, чтобы подросток чувствовал эмоциональную поддержку родных, что может рассказать все то, что его волнует. Что он не одинок в своих переживаниях, что вокруг есть близкие люди, которые поддержат и помогут. Сходите вместе на прогулку, поговорите с ним о жизни. Дайте понять, что вне зависимости от его побед и неудач, вы его любите.
- ✔ Проявляйте неподдельный интерес не только к учебе ребенка, но и к другим его увлечениям.