

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как поддержать ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов

✓ 1. Сохраняйте спокойствие

Ваше эмоциональное состояние передается ребенку. Чем меньше вы тревожитесь — тем увереннее чувствует себя подросток.

✓ 2. Не завышайте ожидания

Избегайте давления и категоричных установок («Ты обязан», «Ты должен»). Это только усиливает тревожность. Сконцентрируйтесь на усилиях, а не на результате.

✓ 3. Помогите организовать режим

- Включите в распорядок дня время для отдыха и сна.
- Следите за сбалансированным питанием.
- Создайте комфортное рабочее пространство.

✓ 4. Поддерживайте, а не контролируйте

- Уточните, какая помощь нужна — не навязывайтесь.
- Уважайте личное пространство и ритм подростка.
- Доверяйте ему — это укрепляет самооценку.

✓ 5. Уважайте эмоции подростка

- Не обесценивайте тревогу («Не переживай так!»).
- Признавайте чувства: «Да, ты волнуешься — это нормально».
- Поддержка — это не решение проблем за ребенка, а присутствие рядом.

✓ 6. Избегайте сравнений

Не сравнивайте с одноклассниками, братьями/сёстрами, особенно в негативном ключе. Каждый ребенок уникален.

✓ 7. Давайте позитивную обратную связь

Отмечайте даже небольшие успехи: «Ты сегодня хорошо поработал», «Я вижу, как ты стараешься».

✓ 8. Подготовьте мотивационные мелочи

- Напишите небольшое «письмо поддержки» перед экзаменом.
- Положите в рюкзак записку, любимую шоколадку — это создаёт ощущение заботы.

✓ 9. Разговаривайте о будущем без давления

Пусть подросток чувствует, что у него есть выбор, и любая ошибка — не фатальна. Поддержите веру в то, что всё получится.

✓ 10. Будьте рядом — просто и искренне

Иногда самое лучшее, что вы можете сделать — это быть рядом, выслушать, обнять, сказать:

«Я в тебя верю. И люблю тебя не за оценки.»

Помните:

Экзамены пройдут, а отношения и доверие останутся. Вы — главный источник стабильности и поддержки для своего ребенка в этом важном периоде!