

## Памятка для родителей и законных представителей



**Тема:** Как поддержать подростка в период экзаменов  
Уважаемые родители!

Экзаменационная сессия – серьезное испытание не только для студентов, но и для всей семьи. В это время подростки особенно нуждаются не в контроле, а в вашей мудрой поддержке и понимании. Эта памятка поможет вам создать дома атмосферу, которая снизит тревогу и поможет ребенку мобилизовать свои силы.

### 1. Создайте благоприятную психологическую среду

- **Избегайте запугивания и катастрофизации.** Фразы вроде «Не сдашь – пойдешь работать дворником» или «Все пропало» только повышают тревогу и парализуют волю.
- **Используйте язык поддержки.** Говорите: «Я верю, что ты справишься», «Мы с тобой в любой ситуации», «Давай разберемся, что вызывает наибольшие сложности».
- **Снизьте градус собственного беспокойства.** Ваша тревога передается подростку. Верьте в его силы и демонстрируйте спокойную уверенность.
- **Не сравнивайте.** Избегайте сравнений с одноклассниками, братьями, сестрами или собой в молодости. Каждый человек уникален.

### 2. Организуйте правильный режим и быт

- **Помогите с планированием.** Предложите вместе составить реалистичный план подготовки на каждый день, разбив материал на части. Четкий план снижает хаос и тревогу.
- **Следите за режимом сна.** Полноценный 8-часовой сон важнее, чем ночь за учебниками. Во сне мозг обрабатывает и структурирует информацию.

- **Обеспечьте здоровое питание.** Включите в рацион рыбу, орехи, горький шоколад, фрукты и овощи. Избегайте избытка фастфуда, сладких газировок и энергетиков.
- **Настаивайте на перерывах и смене деятельности.** Через каждые 45-60 минут нужен перерыв 10-15 минут (пройтись, размяться, выпить чаю). Обязательна ежедневная физическая активность (прогулка, зарядка).

### **3. Окажите практическую помощь**

- **Будьте «тихой гаванью», а не надзирателем.** Ваша роль – быть ресурсом, а не источником стресса. Спросите: «Чем я могу тебе помочь? Может, что-то продиктовать или проверить?».
- **Помогите снять напряжение.** Предложите совместную короткую прогулку, чашку чая, просмотр легкой комедии или просто спокойный разговор не об учебе.
- **Позаботьтесь о технических моментах.** Накануне экзамена помогите подготовить одежду, проверить зарядку гаджетов, собрать необходимые документы и письменные принадлежности.

### **4. В день экзамена**

- **Создайте спокойное утро.** Не стоит в последнюю минуту загружать правилами и наставлениями. Лучше сытный завтрак, ободряющая улыбка и слова: «У тебя все получится. Я буду на связи».
- **Не устраивайте допрос после экзамена.** Вместо «Ну как? Сдал?» спросите: «Как ты себя чувствуешь? Сложно было? Давай ты отдохнешь, а потом расскажешь». Дайте время прийти в себя.
- **Примите любой результат.** Экзамен – это важный этап, но не приговор. Если что-то пошло не так, дайте понять, что ваша любовь и поддержка не зависят от оценок. Вместе можно продумать дальнейшие шаги: передача, обращение за помощью к преподавателю.

#### **Важно помнить:**

- **Ваша поддержка – это не про учебу, а про личность.** Подростку важно знать, что его ценят не за пятерки, а просто потому, что он есть.
- **Если уровень стресса зашкаливает** (постоянные слезы, панические атаки, бессонница, полная апатия или агрессия) – это сигнал обратиться за помощью к психологу техникума. Мы всегда готовы помочь.

#### **Контакт психологической службы для родителей:**

marinamorozova3112@yandex.ru Телефон: +7 (988)990-9358

**Вместе мы поможем вашему ребенку пройти этот период с достоинством и уверенностью!**