



Почему возникает предэкзаменационный стресс?

Груз ожиданий:

1

Родители и учителя требуют высоких баллов, говорят о необходимости поступления в престижный вуз. Ребёнок **боится не оправдать ожиданий**, постоянно мучается от тревоги.

Множество «дедлайнов»:

2

На подростка сваливается осознание, что учебный год завершается и до решающих экзаменов **остаётся совсем мало времени**.

Физическая усталость:

3

Помимо морального истощения конец учебного года приносит и **физическое** – за плечами зима и организм испытывает **дефицит сил**, вызванный сменой времён года.



Как помочь? Поддержка важнее давления!

Относитесь с пониманием:

4

Не следует требовать от подростка в стрессе постоянной осознанности и собранности – этими навыками ему ещё только предстоит овладеть. Сейчас важнее уделить внимание **базовым потребностям ребёнка**: в отдыхе, покое, принятии и поддержке.

Доверительный разговор (без критики!):

5

Объясните (и себе, и другим родителям), что ребёнку нужна максимальная **ПОДДЕРЖКА**. Постарайтесь **понять чувства подростка**, его страх и причины стресса.

Пройдите этот путь ВМЕСТЕ:

6

Будьте терпеливы и покажите, что вы **ВСЕГДА на его стороне**, независимо от результатов грядущего экзамена.



Как помочь? Практические шаги

- ✓ Вместе с другими родителями договоритесь следить за **рационом ваших детей**. Вместо фастфуда и сладостей – полноценное питание, дающее энергию.
- ✓ Заручитесь помощью школьного психолога и обучите подростка **техникам снятия стресса**:
 - дыхательная гимнастика (глубокий вдох-выдох);
 - позитивное мышление (поиск позитива даже в сложной ситуации);
 - визуализация (нужно представить себя в приятном, безопасном и комфортном месте).
- ✓ Режим дня:
 - помогите подростку соблюдать **разумный баланс учёбы и отдыха**.

