

Как пережить первую сессию (советы родителям)

Первая сессия в ВУЗе – серьезный стресс не только для первокурсника, но и для его родителей. В то время как подросток еще не забыл вступительные экзамены, родители уже начали волноваться за оценки в дипломе. Как помочь юному студенту пережить сессию и самим не переволноваться?



✓ **Перестаньте нервничать.**

Лучший способ помочь своему ребенку во время сессии – перестать нервничать самим. Многие студенты говорят, что наивысшее напряжение во время сессии они ощущают в собственной семье.

✓ **Десятка – не самоцель.**

Родителям первокурсника придется запастись терпением и отнестись к учебе сына или дочери спокойно и позитивно. Объясните подростку, что экзамены – часть учебного процесса, а вовсе не конец света: ни для них, ни для вас. В конце концов, в худшем случае экзамен можно пересдать. Самое главное – донесите до ребенка, что, хоть результат экзамена и важен, он никак не повлияет на ваши отношения.

✓ **Быть рядом (поддержка).**

Доверяйте своему ребёнку. Выучить и сдать экзамены вы за него не можете, но быть с ним рядом в эти дни, говорить, что он со всем справится, не так уж и сложно. Не изнуряйте ежедневной отчётностью и проверками. Если вам свойственно всё контролировать и знать, сколько точно он сегодня выучил, то попытайтесь просто говорить, узнавать через диалог, без требовательных интонаций в голосе.

✓ **Правильно загрузите холодильник.**

Убедитесь, что в холодильнике есть полезные продукты, которыми можно перекусить, а на плите – еда для полноценного обеда. Некоторые родители считают, что во время экзамена нужна калорийная пища – жирное мясо и сладости, которые якобы «помогают в работе мозга». Запомните, слишком калорийная пища не улучшает запоминание материала, а наоборот – вызывает чувство сонливости и снижает работоспособность. Питание подростка должно быть хорошо сбалансированным и здоровым, особенно в период сессии.

✓ **Отдых и активность.**

Родители помните, что хороший сон улучшает память и концентрацию внимания. Чтобы нормально выспаться, подростку надо восемь-девять часов полноценного сна. А вот зубрежка на ночь перед экзаменом – плохая идея. Сон принесет студенту гораздо больше пользы, чем панические попытки усвоить материал накануне экзамена. Если подростку трудно заснуть поможет чашка подогретого молока или травяной чай.

Поощряйте физическую активность. Если он собирается хотя бы прогуляться, не намекайте на то, что у него есть еще невыученные вопросы. Свежий воздух и двигательная активность – хороший способ снять стресс и утратить мозгу “перезагрузку”. После такого перерыва материал будет усваиваться легче. Спортсменам стоит подсказать, что сессия – это повод пересмотреть график тренировок, но не отказаться от них совсем.

✓ **Успокоительным – стоп.**

Уважаемые родители помните, что вашему ребёнку лучше воздержаться от чрезмерного приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться, тем более реакция может быть полностью противоположной: начнут трястись руки-ноги, в голове — туман.

Самое главное не делайте из экзаменов семейную трагедию. Чем меньше вы нервничаете и контролируете подростка – тем проще ему готовиться к сессии.

