

Рекомендации для родителей выпускников

Уважаемые родители выпускников! В данный момент Ваши дети проходят очень важный этап в своей жизни, и в Ваших силах им помочь.

1. Объединитесь со своим ребенком

В любой ситуации помните – Ваш ребенок вам не враг! Даже если он проявляет агрессию, связанную с навалившимся на него стрессом. В это нелегкое для всех время сдачи экзаменов стоит объединить усилия и стать одной командой. Делитесь друг с другом переживаниями, страхами. Создайте в семье дружелюбную атмосферу. Все проблемы решайте совместными усилиями, приучайте ребенка к ответственности.

2. Не поддавайтесь панике

Поверьте, ребенок паникует гораздо больше вас. Даже если это не проявляется внешне. А если вы будете подливать масло в огонь, лучше от этого точно не станет. Внушите ребенку уверенность в его силах. Поддержите его на этом нелегком пути. Расскажите, как проходили Ваши экзамены. Важно, чтобы ребенок осознавал – что его переживания и волнение – это абсолютно нормальное явление.

3. Провал – не конец света

Экзамены – это, безусловно, важное, но далеко не самое последнее испытание в жизни вашего ребенка. Воспитывайте в детях веру в свои силы и умение стойко переносить неудачи. Не стоит заикливаться на неблагоприятном варианте развития событий. Но если всё-таки он произошёл – покажите ребенку, что не бывает безвыходных ситуаций.

4. Запасные варианты

Продумайте с ребенком несколько дополнительных вариантов дальнейшего развития событий. Что вы будете делать, если он не наберет достаточного количества баллов для поступления в желаемый вуз. Это может быть другой вуз, платное отделение в этом же институте или можно подождать год и попытаться снова осуществить свою мечту.

5. Не забывайте про отдых

Как показывает практика – день выпускника очень насыщен. Уроки, факультативы по выбранным предметам, репетиторы, кто-то занимается спортом или ходит на кружок. Да и домашнее задание никто не отменял.

Следите, чтобы ребенок не переутомлялся и достаточно отдыхал. Особенно важны здоровый сон и правильное питание.

6. Поддерживайте дома благоприятную атмосферу

Для ребенка очень важно чувствовать любовь, заботу и поддержку своих близких. Не забывайте про маленькие семейные традиции и совместное времяпровождение.