

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ КАК ПОДДЕРЖАТЬ СТУДЕНТА ВО ВРЕМЯ СЕССИИ

Мы понимаем, как тревожно бывает родителям во время сессии. Эти рекомендации помогут поддержать студента так, чтобы снизить напряжение и укрепить уверенность.



1 ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ

- Сначала успокойтесь сами.**
Ваше эмоциональное состояние напрямую влияет на ребёнка: если вы в панике — это усилит его тревогу. Сделайте паузу, дышите, прогуляйтесь.
- Выслушивайте.**
Узнайте, что именно беспокоит: какой экзамен, сложности с темой или преподавателем. Дайте возможность выговориться — часто так находятся решения.
- Создайте комфортные условия для подготовки.**
Спросите, какая атмосфера нужна: тишина, место, возможность делать заметки. Помогите решить бытовые мелочи, дайте время на учёбу. Относитесь с пониманием к перерывам.
- Обсуждайте подготовку вместе, но не навязывайте.**
Предложите идеи: план, структуру, репетицию ответа. Но уважайте рабочий метод ребёнка.
- Сместите фокус с результата на процесс.**
Вместо «получи пятёрку» — «важно сделать лучшее, что можешь сейчас». Это снижает давление и помогает сосредоточиться.

- Подчёркивайте безусловную поддержку.**
Дайте понять: ваше уважение и любовь не зависят от оценок. Скажите: «Я рядом с тобой независимо от результата».
- Напоминайте о балансе.**
Чередуйте умственную нагрузку с отдыхом: прогулки, хобби, физическая активность помогают снять напряжение. Следите, чтобы ребёнок достаточно спал.
- Познакомьте с техниками саморегуляции.**
Освойте вместе дыхание 4–2–6 или приём «Стоп»: если накрывает паника, дайте команду себе и сфокусируйтесь на дыхании.
- Предложите профессиональную помощь.**
Если тревога не проходит, ребёнок стал раздражительным, потерял интерес к учёбе — предложите поговорить со специалистом.

2 ЧЕГО ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ

- Не рисуйте пугающих сценариев.**
Дайте понять: «если не сдашь, будешь дворником» чаще угнетают, чем мотивируют.
- Не обесценивайте переживания.**
Не говорите «да ладно, это ерунда» — это заставляет ребёнка чувствовать, что его не понимают.
- Не давите.**
Слова «соберись», «ты должен» могут усилить тревогу.
- Не сравнивайте с другими.**
Это подрывает самооценку.
- Не берите всё на себя.**
Не решайте проблемы за ребёнка (не звоните вместо него преподавателю) — это мешает развитию самостоятельности.
- Не игнорируйте проблему полностью.**
Фраза «сам разберётся» может быть воспринята как равнодушие.



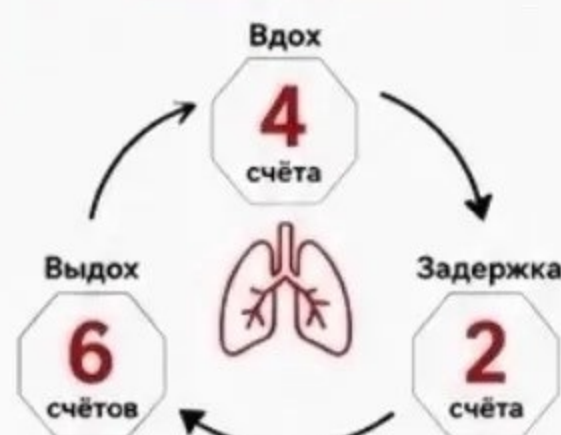
3 ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ

- «Я рядом с тобой независимо от результата»
- «Я верю в тебя»
- «Ты уже многое сделал»
- «Давай подумаем вместе»
- «Что я могу сделать, чтобы помочь?»



4 ТЕХНИКА БЫСТРОГО УСПОКОЕНИЯ

Дыхание 4–2–6



Повторите несколько циклов, чтобы снизить напряжение.

5 КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ

- Тревога не уменьшается и мешает учёбе.
- Резкая раздражительность, частые перепады настроения.
- Потеря интереса к учёбе и привычным занятиям.
- Проблемы со сном (бессонница или сонливость днём).
- Постоянное чувство усталости, эмоциональное истощение.



6 ПЕДАГОГИ-ПСИХОЛОГИ МЦК72

Столяров Евгений Николаевич
e-mail: StolyarovEN@mail.mck72.ru



Специалист поможет разобрать конкретную ситуацию и подскажет дополнительные инструменты.

Григорьева Мария Владимировна
e-mail: GrogorevaMV@mail.mck72.ru

Удачи вам и вашему студенту!

7 ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ

- | | | |
|--|--|--|
| | Всероссийский Детский телефон доверия для детей и подростков | 8-800-2000-122
(круглосуточно, бесплатно, анонимно) |
| | Центр суицидальной профилактики | 8 (3452) 50-05-988
8 (3452) 50-60-39 |
| | Круглосуточный телефон оказания психологической помощи | 8-800-220-8000 |
| | Региональный центр «Семья» | 8 (3452) 20-89-888
8 (3452) 20-40-708
8 (3452) 20-16-74 |



ТЫ НЕ ОДИН.
МЫ РЯДОМ.

МЦК72

ПОМОЩЬ РЯДОМ.РФ
#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ

