

Памятка для родителей и подростков в период сессии

Сессия — напряжённое время для студента, и поддержка близких играет большую роль. Рекомендации помогут выстроить конструктивное взаимодействие и снизить уровень стресса у подростка.



1. Создайте комфортные условия для учёбы

- **Организируйте рабочее место:** убедитесь, что у подростка есть тихое, хорошо освещённое место для занятий без лишних отвлекающих факторов.
- **Обеспечьте режим питания:** в период сессии особенно важно полноценное питание — держите под рукой полезные перекусы (орехи, фрукты, йогурты).
- **Контролируйте режим сна:** напомните, что полноценный сон (7–9 часов) критически важен для запоминания и концентрации.

2. Оказывайте эмоциональную поддержку

- **Избегайте давления:** фразы вроде «Ты должен сдать на отлично» усиливают тревожность. Лучше говорите: «Я верю в тебя, ты справишься».
- **Выражайте понимание:** признайте, что сессия — это сложно: «Я вижу, как ты устаёшь, это действительно непросто».
- **Будьте готовы выслушать:** иногда подростку нужно просто выговориться о своих переживаниях без советов и критики.

3. Помогите с планированием и организацией

- **Предложите помощь в составлении**

графика: помогите разбить объём материала на части и распределить по дням. Используйте принцип «от сложного к простому».

- **Напомните о перерывах:** каждые 45–60 минут учёбы нужен

10–15-минутный перерыв. Метод «помидора»

(25 минут работы +5 минут отдыха) тоже

может быть полезен.

- **Разделите задачи:** если подросток готовится

к нескольким экзаменам, помогите

выделить приоритетные темы.



4. Соблюдайте баланс поддержки и автономии

- **Не контролируйте каждую минуту:** дайте подростку возможность самостоятельно но управлять своим временем — это развивает ответственность.

- **Предлагайте помощь, а не навязывайте:** спросите: «Чем я могу тебе помочь?», а не «Давай я сделаю за тебя».

- **Уважайте личные границы:** если подросток просит не беспокоить в определённое время, постарайтесь это учесть.

5. Снижайте уровень стресса

- **Поощряйте физическую активность:** короткие прогулки, зарядка или танцы под музыку помогают снять напряжение и улучшают кровообращение мозга.

- **Вводите «разгрузочные» ритуалы:** например, вечер без учёбы с совместным просмотром фильма или игрой.

- **Следите за признаками переутомления:** раздражительность, апатия, проблемы со сном — сигналы, что нужно снизить нагрузку.

6. Мотивируйте без манипуляций

- **Акцентируйте внимание на прогрессе:** хвалите за конкретные достижения («Ты отлично разобрался в этой теме!»), а не только за оценки.
- **Связывайте учёбу с целями:** напомните, как успешная сдача сессии приближает подростка к его мечтам (стажировка, поездка, хобби).
- **Избегайте сравнений:** не сравнивайте с другими — это снижает самооценку.

7. Будьте примером

- **Демонстрируйте стрессоустойчивость:** показывайте, как вы сами справляетесь с напряжёнными периодами (планирование, отдых, юмор).
- **Делитесь опытом:** расскажите, как вы сдавали экзамены, какие ошибки допускали и что помогло их исправить.

8. В экстренных случаях

Если подросток:

- впадает в панику перед экзаменом;
 - не спит ночами из-за тревоги;
 - отказывается от еды или общения,
- **предложите обратиться к психологу** (в техникуме или частному).

Это не признак слабости, а забота о ментальном здоровье.



Главное: ваша задача — не сделать сессию легче за счёт полного контроля, а помочь подростку научиться справляться с трудностями самостоятельно. Ваша вера и поддержка — лучший ресурс в этот период.

