



Пресс-релиз

Как поддержать ребенка в момент стресса

26.05.2023

Одной из причин возникновения стресса у обучающихся в предэкзаменационный период становится давление со стороны родителей. Сотрудники [Психологического центра](#) Алтайского филиала Президентской академии решили подсказать родителям, как поддержать ребенка в момент стресса и правильно настроить его на сдачу экзаменов без психологического давления.

Все мы понимаем, что родители испытывают высокий уровень тревоги и пытаются мотивировать своего ребенка по-разному, и иногда, словно нарочно, начинают нагнетать обстановку, рассказывая, как важно сдать экзамены на отлично, и пугая, что от их результатов зависит вся будущая жизнь.

Ученик начинает волноваться из-за всего: результатов, оценок и, конечно же, своего будущего, не верит в себя, сомневается, чувствует себя психологически подавленно и испытывает сильный стресс. Самое главное, что в такое сложное время нужно вашему ребенку – поддержка. Вот почему так важно, чтобы родители не настаивали на непременно пятерке, объясняли, что отметки и знания – разные вещи, и что золотая медаль или красный диплом не смысл жизни и не гарантия оглушительного успеха и головокружительного карьерного роста. Главное, чтобы родители помогли ребенку выстроить альтернативные сценарии дальнейшей жизни при любом раскладе: как в целом, так и при неудаче на экзаменах.

Например, если не хватит баллов на поступление в конкретно выбранный университет, вот еще 3–4 подходящих варианта. Скажите, что если не получится поступить на бюджет, то вы готовы оплатить первый год обучения и помогать в дальнейшем. Если это, конечно, возможно. Наконец, можно подождать еще год, провести его в более продуктивной подготовке и осознанно выбрать направление учебы. Ничего катастрофического в этом нет.

В предэкзаменационную пору основная задача родителей заключается в создании комфортных условий для подготовки к экзамену. Старайтесь сохранять, поддерживать и культивировать благоприятную, спокойную и доброжелательную атмосферу в семье.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать его целиком. Важно оставить место для отдыха, когда фокус мысли смещен с подготовки к экзаменам на что-то приятное. Для кого-то это будет физическая нагрузка, для кого-то творческое занятие или просто прогулка.

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.

Источником стресса может быть смутное представление о самом экзамене, страх перед неизвестностью, неуверенность в том, хватит ли времени и сможет ли он правильно заполнить бланки. Можно разобрать пробный вариант предстоящего экзамена.

Если видите, что ребенку трудно справиться самостоятельно, организуйте встречу с психологом. Как правило, нескольких точечных консультаций будет достаточно. Специалист поможет нивелировать тревогу, снимет напряжение и укрепит уверенность в своих силах.

Главная мысль – все решаемо, всегда есть несколько путей, а ЕГЭ – это не конечная цель, а одна из точек жизненного маршрута, неудача на экзамене – не безвыходная ситуация. Впереди много возможностей. Часто дети боятся не столько экзаменов, сколько разочаровать родителей, не оправдать их ожидания. Особенно, когда слышат нечто вроде: «Мы все для тебя сделали, столько вложили! Будь добр, не подведи». Стоит ли говорить, что это не мотивирует, а только усиливает тревогу. Лучше обнимите и успокойте – любой старшеклассник не перестает быть ребенком, хочет знать, что вы его любите и принимаете любым, а результаты экзаменов не повлияют на ваши отношения.

Приглашаем в [3D-тур](#) по академии.

656008, г. Барнаул,
ул. Партизанская, 187
+7 3852 504 272
link@alt.ranepa.ru

alt.ranepa.ru