

## Рекомендации для родителей

### Как поддержать студентов во время сессии

Ситуация, связанная с контролем, проверкой знаний, измерением достижений приводит к возникновению эмоциональных переживаний. Одним стресс помогает собраться и достичь высоких результатов, других, наоборот, выбивает из привычного ритма, блокирует способности, вызывает напряжение. Чаще всего студентов первого курса может страшить неизвестность, ведь школьные экзамены отличаются от сессии в колледже. Студенты постарше могут испытывать тревогу относительно экзамена у конкретного преподавателя из-за негативного опыта – своего или других – строгих или, наоборот, размытых требований, сложности материала учебного предмета.

Если родители для студента – значимые люди, ко мнению которых он прислушивается, то и во время сессии родительская поддержка будет иметь очень большое значение. Поддержка ведь может быть в виде подбадривания, советов, конструктивной критики. Главное, чтобы эта критика и ожидания родителей не понижали самооценку, а давали веру в свои силы, помогали найти варианты решений проблемных ситуаций.

Многие родители сами «подрезают крылья» своим детям, рисуя негативные сценарии будущего после экзамена, пугая отчислением и работой дворником. Они думают, что стимулируют ребенка к деятельности, но чаще всего это не так, многих студентов это угнетает. Иногда достаточно вместо напутствий обнять ребенка, сказать ему: «Ты справишься, ведь сделал для подготовки все, что мог».

В первую очередь родителям важно успокоиться самим, ведь беспокойство часто передаётся детям и выступает как дополнительный груз эмоций. Можно поделиться своим примером, как вы справлялись с проблемой сами. И даже если ребёнок не захочет следовать примеру, то у него уже будут сведения, как в подобных ситуациях поступают другие.

Поговорите со своим ребёнком, узнайте его отношение к предстоящим экзаменам. Очень важно выслушать переживания и эмоции, чтобы они не накапливались. Тем более, проговаривая проблемную ситуацию, озвучивая свои страхи и переживания, студенты часто сами приходят к важным выводам: чего я боюсь и как это можно исправить.

Возможно, вашему ребёнку будет полезно представить вас в роли экзаменатора и прорепетировать свой ответ, или вы можете предложить свои идеи того, как делать записи или тезисы.

И самое главное, дайте своему ребёнку понять, что независимо от результатов экзамена ваше уважение и любовь к нему останутся неизменными. Во многих случаях это и есть залог успеха. Важно выражать свою любовь и веру в ребенка, например такими словами: «Я люблю тебя независимо от твоих оценок», «Я верю в тебя».

*(Материал подобран педагогом-психологом А.А. Ултургашевой).*