

Тема: Поддержка студентов в период экзаменов: советы для родителей

Уважаемые родители!

Период сессии — это время, когда вашим ребятам необходимо не только усердно готовиться, но и справляться со стрессом. Как родители, вы играете важную роль в поддержке обучающихся и их мотивации. Рекомендую вам сформировать несколько домашних условий, которые помогут вам создать комфортную и продуктивную атмосферу для обучающегося.

1. Понимание и эмпатия

Постарайтесь понять, через что проходят ваши дети в это непростое время. Экзамены могут вызывать у них тревогу и страх. Выслушайте их, дайте возможность высказаться о своих переживаниях и страхах. Используйте активное слушание. Иногда простая поддержка и понимание могут значительно снизить уровень стресса.

2. Создание комфортной учебной среды

Обеспечьте вашему студенту удобное место для занятий. Это должно быть тихое, хорошо освещенное пространство, свободное от отвлекающих факторов. Убедитесь, что у него есть все необходимые учебные материалы под рукой.

3. Помощь в планировании времени

Помогите обучающемуся составить дома расписание подготовки к экзаменам. Разделите материал на небольшие части и установите конкретные сроки для их изучения. Такое домашнее расписание поможет избежать последнего момента и снизит уровень стресса.

4. Поддержка здорового образа жизни

Обратите внимание на режим дня вашего студента. Убедитесь, что он своевременно ложиться спать, не позднее 23.00 час, завтракает. Здоровый образ жизни способствует улучшению концентрации и памяти.

5. Поощрение физической активности

Физическая активность помогает справляться со стрессом. Поощряйте студента заниматься спортом или просто гулять на свежем воздухе. Даже короткие прогулки могут помочь снять напряжение и улучшить настроение.

6. Обсуждение стратегий преодоления стресса

Поделитесь с вашим ребенком методами управления стрессом, такими как медитация, дыхательные упражнения или йога. Эти практики могут помочь ему расслабиться и сосредоточиться на учебе.

7. Позитивная мотивация

Поощряйте своего студента, подчеркивая его достижения и усилия. Постоянно напоминайте ему о том, что вы верите в его способности. Позитивная поддержка может значительно повысить уверенность в себе.

8. Будьте готовы к помощи

Если замечаете, что ваш студент сталкивается с трудностями в учебе или испытывает сильный стресс, будьте готовы предложить помощь, возможно, в виде дополнительной поддержки в изучении материала, либо дополнительной консультации с преподавателем или помощи психолога колледжа.

Заключение

Дорогие родители, ваше участие и поддержка в этот ответственный период могут оказать значительное влияние на успех вашего студента. Помните, что каждый человек уникален, и важно находить подходящие методы поддержки именно для него. Вместе вы сможете преодолеть все трудности!

С уважением, педагог-психолог Ю.Е.Таланцева

ГПОУ ЯО «Ярославский автомеханический колледж» 2024-2025 учебный год