

ИНТЕРЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ



КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ?

ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В ВКОНТАКТЕ



ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА
НА НАШ САЙТ



РЕЗУЛЬТАТЫ

Если реальные результаты ниже ожидаемых, избегайте негативных высказываний в адрес ребенка, демонстрируйте свою любовь и поддержку

Можно сказать, что из любой ситуации всегда есть выход, и предложить вместе вернуться к разговору о плане Б

СЛЕДИТЕ ЗА ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА

Подростку нужно время на восстановление и отдых, а также крайне важен сон, чтобы новая информация поступала в долговременную память

Включите в рацион питания ребенка белок и витамины группы В: овощи, фрукты, нежирные сорта мяса, печень, зерновые, орехи, жирные сорта рыбы

ПОБОРИТЕ СВОЙ СТРАХ

Помните, что счастье и успех не равно отлично сданные экзамены, карьера и прочее

Если сейчас ребенок не наберет нужное количество баллов или поступит не на ту специальность, это не означает, что он не устроится в жизни

Мир быстро меняется, и новое поколение в ответ на вызовы нашего времени будет учиться непрерывно, возможно, меняя профессии в течение жизни

РЕЗУЛЬТАТЫ

Если реальные результаты соответствуют ожидаемым, открыто радуйтесь за ребенка!

Можно рассказать о его успехе близким и друзьям

Ему будет приятно признание его победы

ПРЕДСТАВЬТЕ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ ИСХОДОВ СОБЫТИЙ

Например, продумайте план Б на случай, если ваш подросток не сдаст экзамен или результаты будут ниже ожидаемых

До экзаменов обсудите вместе, что вы будете делать, какие есть варианты

ПОМОЩЬ

Подросток может обратиться за помощью к специалистам, если не готов обсуждать свои переживания с родителями

СЛЕДИТЕ ЗА ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА

Перед экзаменами полезна физическая нагрузка, она стимулирует активность мозга

Во время экзаменов без назначения врача нельзя принимать седативные лекарственные средства, так как под их действием подросток не сможет сосредоточиться должным образом