

# КАК ПЕРЕЖИТЬ ВЫПУСКНОЙ КЛАСС?

*Дорогие родители,*

*время бежит стремительно, школьный марафон подходит к финишу, впереди - выпускной.*

*Выпускной год - тревога по поводу экзаменов, страх не пройти по конкурсу, репетиторы, недосып, конфликты...*

*Несколько советов помогут сделать так, чтобы этот год принес больше приятных воспоминаний, чем проблем.*

## НЕ НАГНЕТАЙТЕ

Стремление мотивировать к поступлению в хороший (=нужный) ВУЗ очень понятно, но иногда эта благая идея доходит до крайностей...

Многие родители почему-то считают, что их детей мало заботят результаты ЕГЭ. Подростки переживают из-за возможной неудачи намного больше, чем взрослые могут представить. Просто присутствующее тинэйджерам чувство противоречия не позволяет признаться в этом родителям. Более того, это подталкивает препираться, делая вид, что им все равно. Это не так. Осторожно! Уровень тревоги может «зашкалить» и привести к апатии, желанию всё бросить.

## СЛЕДИТЕ ЗА СНОМ

По статистике, современные дети начинают серьёзно недосыпать уже с десяти лет. Критическим недосып становится именно к старшим классам. Поступление в институт — это важно. Но это может быть важнее здоровья (и физического, и психического) вашего ребёнка?

Подростковый недосып и стресс, в том числе связанный с учёбой и предстоящими экзаменационными испытаниями, играет немалую роль в развитии депрессивного настроения. В идеале подростки должны спать не меньше восьми-девяти часов в сутки. Помогите организовать режим так, чтобы минимизировать недосып.

## СОЗДАВАЙТЕ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНУЮ АТМОСФЕРУ ДОМА

Постарайтесь хотя бы раз в неделю собираться всей семьёй и делать что-то приятное: неважно, будет это совместный выход в кино, поездка в парк аттракционов или просто вкусный обед с любимыми блюдами. И на эти час-два наложите табу на разговоры о проблемах.

Поддерживайте! Отмечайте сильные стороны: хорошая память, умение сосредотачиваться, математический интеллект, логика, умение обобщать. Любая черта характера может стать преимуществом и основой для уверенности в своих силах в критической ситуации.

## ВМЕСТЕ ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Когда времени мало и ресурсы ограничены, стоит бросить силы на основные задачи и не переживать из-за остального. Идеальный аттестат действительно так важен?

Если ваши сын или дочь не идут на медаль и собираются, допустим, на филфак или в медицинский, то тройка в году по физике не будет играть никакой роли. Основная задача - получить аттестат и необходимые баллы, чтобы пройти конкурс. Остальное сейчас вторично. Возможно, стоит подумать об отмене всех дополнительных занятий, которые не связаны с поступлением...

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Целый год без кино, прогулок, компьютерных игр и встреч с друзьями - это слишком сурово и недостижимо. А главное, не добавит ни энергии, ни целеустремлённости: без нормального отдыха эффективность труда неизбежно будет снижаться.

Даже у взрослых, которые не дают себе расслабиться в выходные и проводят сутки на работе, очень быстро наступает выгорание. Что уж говорить о подростках, для которых общение со сверстниками и статус в компании в силу возрастных особенностей становятся крайне важными?

## ПРОДУМАЙТЕ ЗАПАСНЫЕ ВАРИАНТЫ

Не хочется думать о том, что будет в случае неудачи на экзаменах... Особенно, если подросток о чем-то серьёзно мечтал. Но продумывание «отходных путей» снижает нервное напряжение и исключает вероятность полного провала. Обговорите, что можно предпринять, если он всё же не пройдёт по конкурсу: платное отделение, менее приоритетный вуз или, может быть, есть возможность подождать год ради поступления в институт мечты? Найдите альтернативы будущего и оно, возможно, будет лучше, чем мечталось.

**ВЕРЬТЕ В СИЛЫ ДЕТЕЙ, САМИ НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ВОЛНЕНИЯМ И ПАНИКЕ.**

**ВЫ ВМЕСТЕ, ВЫ СМОЖЕТЕ, У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!**