



Первая сессия в ВУЗе – серьезный стресс не только для первокурсника, но и для его родителей. В то время как подросток еще не забыл вступительные экзамены, родители уже начали волноваться за оценки в дипломе.

Как помочь юному студенту пережить сессию и самим не переволноваться?

Перестаньте нервничать

Лучший способ помочь своему ребенку во время сессии – перестать нервничать самим. Многие студенты говорят, что наивысшее напряжение во время сессии они ощущают в собственной семье.

Не стоит предъявлять к первой сессии завышенные требования и постоянно контролировать, как подросток учит материал и насколько удачно проходят экзамены.

□ Пятерка – не самоцель

Родителям первокурсника придется запастись терпением и отнестись к учебе сына или дочери спокойно и позитивно. Объясните подростку, что экзамены – часть учебного процесса, а **вовсе не конец света**: ни для них, ни для вас. В конце концов, в худшем случае экзамен можно пересдать.

Самое главное – донесите до ребенка, что, хоть результат экзамена и важен, он **никак не повлияет на ваши отношения**

Разговаривайте с ребенком

После экзаменов позволяйте подростку выговориться. **Выслушайте**, как прошел день, какие вопросы достались на экзамене, как он отвечал и что говорил преподаватель. Не поддавайтесь соблазну критиковать ребенка за допущенные ошибки и обвинять его в плохой подготовке. Иначе в следующий раз ребенок ограничится дежурным ответом: «Все нормально».

Уменьшите нагрузку

На время сессии **снимите с ребенка часть работы** по дому. Когда студент целыми

днями проводит за штудированием конспектов, не стоит ругать его за беспорядок в комнате или не вынесенный вовремя мусор.

Тем не менее, мыть за собой чашки и вилки, принимать душ и относить грязную одежду в корзину для белья – по-прежнему его ежедневные обязанности.

Правильно загрузите холодильник

Убедитесь, что в холодильнике есть полезные продукты, которыми можно перекусить, а на плите – еда для полноценного обеда.

Некоторые родители считают, что во время экзамена нужна калорийная пища – жирное мясо и сладости, которые якобы «помогают в работе мозга».

Запомните, слишком **калорийная пища не улучшает запоминание материала**, а наоборот – вызывает чувство сонливости и снижает работоспособность.

Питание подростка должно быть хорошо сбалансированным и здоровым, особенно в период сессии.

Как кормить студента?

Чтобы студент не испытывал приступов голода во время экзамена, ему нужен полноценный завтрак, а не пара-тройка бутербродов.

Взбодриться в середине дня поможет обед, богатый белком: нежирное мясо или рыба с овощным гарниром. А вовсе не чашка кофе или банка тоника.

Тайком пронесите в комнату студента **большую миску** с фруктами и немного орехов.

Такие перекусы улучшают работу мозга гораздо эффективнее, чем шоколад.

Поощряйте ребенка присоединяться к совместным трапезам. Это позволит ему сменить обстановку и отвлечься от книг или компьютера.

Перед экзаменом важно выспаться

Хороший сон улучшает память и концентрацию внимания. Чтобы нормально выспаться, подростку надо **восемь-девять часов полноценного сна**.

А вот зубрежка на ночь перед экзаменом – плохая идея. Сон принесет студенту гораздо больше пользы, чем панические попытки усвоить материал накануне зачета.

Если подростку трудно заснуть, постарайтесь, чтобы он не наедался на ночь. Поможет чашка подогретого молока или травяной чай.

Двигаться по-прежнему надо

Поощряйте физическую активность ребенка. Если он собирается хотя бы прогуляться, не намекайте на то, что у него есть еще невыученные билеты.

Свежий воздух и двигательная активность – хороший способ снять стресс и утратить мозгу «перезагрузку». После такого перерыва материал будет усваиваться легче.

Юным спортсменам стоит подсказать, что сессия – это повод пересмотреть график тренировок, но не отказаться от них совсем.

Как отметить удачу?

Успешно сданный экзамен – это повод для праздника. Приготовьте вкусный ужин и поздравьте подростка всей семьей.

Небольшие поощрения за успешно сданные экзамены со стороны родителей мотивируют ребенка к учебе. Только не используйте награду в качестве взятки: не обещайте подростку ничего заранее за пятерки в зачетке.

Самое важное

Не делайте из экзаменов семейную трагедию. Чем меньше вы нервничаете и контролируете подростка – тем проще ему готовиться к сессии.

Запаситесь фруктами и поощряйте совместные ужины, после которых студента лучше

отправить спать пораньше. Перед экзаменом обязательно надо выспаться. Сайт "Здоровая Россия"