

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ СЕССИЯ: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

К ЧЕМУ СТУДЕНТЫ МОГУТ БЫТЬ НАИБОЛЕЕ ВОСПРИИМЧИВЫ В ПЕРИОД СЕССИИ?

Вообще любая 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 и потерю уверенности в своих силах. Чаще всего студентов первого курса может страшить неизвестность, ведь школьные экзамены отличаются от сессии в университете. 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.



НАСКОЛЬКО ОЖИДАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ СТУДЕНТА ВЛИЯЮТ НА ЕГО СОСТОЯНИЕ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?

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

КАК СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА НА ЭКЗАМЕНЕ ЗАВИСИТ ОТ ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ?

Многие родители сами «подрезают крылья» своим детям, рисуя негативные сценарии будущего после экзамена, пугая отчислением и работой дворником.

Они думают, что стимулируют ребёнка к деятельности, но чаще всего это не так. Многих студентов это угнетает и понижает их возможности.

Родительская поддержка должна давать уверенность и силы для успешного преодоления трудностей, мотивировать идти вперед, несмотря на сложности.

ВЫДЕЛИМ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РОДИТЕЛЯМ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ В СТРЕССОВЫЙ ПЕРИОД:

1

В первую очередь успокойтесь сами. Ваше беспокойство часто передаётся детям и выступает как дополнительный груз эмоций. Поделитесь своими мыслями о том, как вы справлялись с данной проблемой сами. И даже если ребёнок не захочет следовать вашему примеру, то у него уже будут сведения, как в подобных ситуациях поступают другие.

2

Беседа – один из лучших способов борьбы со стрессом. 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.

3

Доверяйте своему ребёнку. Выучить и сдать экзамены вы за него не сможете, но быть рядом и демонстрировать свою поддержку в ваших силах. Не изнуряйте его ежедневной отчетностью и проверками, излишнее давление с вашей стороны – это дополнительный эмоциональный груз для студента.

4

Поощряйте физическую активность. Если ребёнок собрался прогуляться, не намекайте ему на то, что у него ещё остались невыученные вопросы. Свежий воздух и двигательная активность – хороший способ снять стресс и «устроить» мозгу «перезагрузку». После такого перерыва материал будет усваиваться легче.

5

Убедитесь, что в рацион студента входят полезные продукты. Запомните, что жирное и сладкое вызывает чувство сонливости и снижает работоспособность, а значит мешает эффективно готовиться к экзаменам.

6

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!