



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ СТУДЕНТА В СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД

1

КОГДА В СТРЕССЕ ПЕРЕД СЕССИЕЙ ИЛИ ЭКЗАМЕНОМ

- «Я понимаю, как это волнительно. Ты имеешь право нервничать». (право на разные чувства)
- «Не забывай дышать и делать перерывы. Ты не робот». (Напоминание о ресурсах)
- «Любая оценка – это просто оценка. Она не определяет твою ценность». (Снижение давления)
- «Ты уже многое прошел и справлялся с трудностями. Сможешь справиться и сейчас». (Напоминание о силе)
- «Что я могу для тебя сделать прямо сейчас? Привезти еды, оставить тебя в покое или просто побыть рядом?» (Конкретная помощь)

2

КОГДА ГОВОРИТ ПРО ВЫГОРАНИЕ И УСТАЛОСТЬ

- «Это нормально – чувствовать себя выжатым как лимон. Учеба в университете – это путь». (Нормализация состояния)
- «Ты не должен быть всегда продуктивным. Иногда нужно просто отдохнуть». (Разрешение на отдых)
- «Давай подумаем, что может тебя зарядить? Может прогулка, вкусная еда или просто поспать?» (Помощь в поиске ресурса)
- «Мы всегда можем рассмотреть вариант с академическим отпуском, если нужно. Ничего страшного в этом нет». (Создание «запасного выхода»)

КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД

3

КОГДА СТОЛКНУЛСЯ С НЕУДАЧЕЙ

- «Я рядом, что бы ни случилось. Мы вместе это переживем». (Безусловная поддержка)
- «Давай не будем сейчас искать виноватых. Давай просто выдохнем и подумаем, что делать дальше». (Перевод в практическое русло)
- «Это не провал, а опыт. Давай разберемся, что можно извлечь из этой ситуации». (Смена фокуса)
- «Ты гораздо больше, чем один этот экзамен. Я в тебя верю, даже когда тебе самому в себя верится сложно». (Отделение личности от результата)

4

КОГДА ПОТЕРЯЛ МОТИВАЦИЮ И СМЫСЛ

- «А что тебе раньше приносило радость? Может, стоит ненадолго вернуться к этому хобби?» (Помощь в поиске опор)
- «Необязательно иметь грандиозные цели прямо сейчас. Можно просто жить сегодняшним днем». (Снижение требований к себе)
- «Ты не одинок в этих чувствах. Многие через это проходят. Это часть взросления». (Нормализация)
- «Главное - твое здоровье и душевное состояние. Все остальное можно преодолеть». (Расстановка приоритетов)

КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД

5

ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ САМООЦЕНКИ И ВЕРЫ В СЕБЯ

- «Я горжусь тобой не за оценки, а за то, какой ты человек: сильный, чуткий, старательный». (Гордость и поддержка)
- «Смотри, сколько ты уже преодолел! Поступление, занятия... Ты способен на большее, чем думаешь». (Напоминание о прошлых успехах)
- «Твое мнение и чувства важны для меня. Спасибо, что делишься со мной». (Признание его значимости)
- «Ты справишься. Я в тебе не сомневаюсь». (Простая вера в силы)



**Главное
правило:
говорите эти
фразы
искренне. Ваш
спокойный тон
и уверенность
в том, что вы
рядом, – это
порой важнее
самих слов.**