



Важное событие – первая сессия

Первая сессия - это самый сложный этап адаптации, когда вчерашний школьник впервые сталкивается с вузовской системой оценивания. Стресс здесь вызван не столько объемом материала, сколько **полной неизвестностью процедуры** и страхом перед новым статусом.

Ниже представлены ключевые акценты для родителей первокурсника, которые помогут пережить эту первую проверку на прочность.

Главные особенности первой сессии

Эффект «невидимки» пропал: в школе учителя напоминали о долгах каждый день. В вузе никто не бегал за студентом весь семестр, и сейчас на него лавиной обрушились требования, о которых он мог забыть.

Экзаменационный шок: студент еще не знает личностных особенностей преподавателей в стрессовой ситуации. Ему кажется, что каждый профессор стремится его отчислить.

Миф о «зачетной неделе»: первокурсники часто путают зачеты и экзамены. Объясните, что зачетная неделя (допуск к сессии) часто бывает даже интенсивнее и сложнее, чем сами экзамены.

Стратегия поддержки первокурсника

[Пояснить процедуру] —► [Снять страх отчисления] —► [Научить дробить задачи]

1. Информационная помощь (Развееваем мифы)

Помогите ребенку понять **разницу между зачетом и экзаменом** (зачет - сдал/не сдал, часто по результатам работы в семестре; экзамен - оценка в зачетку по билетам).

Объясните, что **пересдача - это не позор**, а стандартная юридическая процедура. У каждого студента по закону есть право на несколько попыток пересдачи. Из-за одного заваленного экзамена сразу никого не отчисляют.

2. Тайм-менеджмент (Борьба с хаосом)

Научите ребенка **методу «слона»**: огромный объем информации (50 билетов) нужно разделить на мелкие порции (по 10 билетов в день).

Следите за правилом **50/10**: 50 минут интенсивной учебы (без телефона и соцсетей), затем 10 минут полного отдыха (разминка, чай, взгляд в окно). Смартфон на эти 50 минут должен убраться в другую комнату.

3. Организация «Дня X»

Накануне первого экзамена **в 22:00 закройте все учебники**. Мозг должен отдохнуть. Зубрежка в последнюю ночь только перемешивает остатки знаний.

Утром перед выходом проследите, чтобы ребенок **обязательно съел хотя бы легкий завтрак** (овсянка, бананы, чай с сахаром). От голода и стресса на экзамене может банально закружиться голова.

Золотое правило для родителей первокурсника

Первая сессия задает паттерн отношения к учебе на все оставшиеся годы. Если сейчас вы устроите дома скандал из-за первой тройки или незачета,

ребенок начнет скрывать от вас свои академические проблемы в будущем. Позвольте ему пройти это боевое крещение самостоятельно, зная, что дома его ждет понимание, а не трибунал.

Сектор социально-педагогической и психологической работы

Телефон: + 375 17 369-12-70

Эл. почта: spps2@bsmu.by

Адрес: 220083, г. Минск, пр. Дзержинского 83, корп. 6
(общежитие УО БГМУ №5), кабинет 109, 110, 113