



Что делать родителям в период сессии?

Главная задача родителя в период сессии - снизить уровень тревоги в доме и обеспечить студенту надежный тыл. Экзамены - это стресс не только для интеллекта, но и для нервной системы. Ваша вера в ребенка и грамотно организованный быт помогут ему сдать сессию гораздо эффективнее, чем постоянный контроль.

Ниже представлена пошаговая памятка, как поддержать студента до и во время экзаменов.

1. Организация быта и пространства (Меньше хаоса)

В период интеллектуальных перегрузок бытовые мелочи могут стать триггером для срыва. Возьмите часть рутины на себя.

Обеспечьте полноценное питание. Мозг в период сессии потребляет до 20% всей энергии организма. Следите, чтобы на столе были сложные углеводы, белок (рыба, мясо, яйца), орехи и сухофрукты вместо бесконечного фастфуда.

Соблюдайте тишину. Договоритесь с остальными членами семьи не включать громко телевизор и не устраивать шумных посиделок в дни интенсивной подготовки.

Организируйте рабочее место. Проверьте, чтобы у ребенка было хорошее освещение и удобный стул. Не ругайте за бардак на столе - для многих студентов - это «рабочий беспорядок».

Контролируйте сон. Память переводит информацию из краткосрочной в долгосрочную только во время глубокого сна. Учить билеты всю ночь перед экзаменом - неэффективно. Студент должен спать минимум 7 - 8 часов.

2. Психологическая атмосфера (Снижение давления)

Родительская тревога заразительна. Если волнуетесь вы, студент будет волноваться вдвойне.

[Ваше спокойствие] —► [Уверенность студента] —► [Успешная сдача]

Уберите завышенные ожидания. Перестаньте требовать только «отлично». Погоня за красным дипломом часто приводит к неврозам. Помните: оценка на экзамене - это показатель знаний конкретного билета в конкретный день, а не мерило ума вашего ребенка.

Легализуйте страх. Не говорите: «Не бойся, все будет хорошо». Лучше скажите: «Бояться перед экзаменом - это нормально. Даже профессора когда-то боялись. Ты справишься».

Разгрузите от домашних обязанностей. На 2–3 недели сессии освободите студента от генеральной уборки, поездок на дачу или выгула собаки (если только это не помогает ему отвлечься).

Сформулируйте «План Б». Страх перед сессией часто упирается в ужас: «Если я не сдам, жизнь кончена». Спокойно обсудите, что пересдача - это нормальный рабочий процесс, а не катастрофа. Наличие запасного плана мгновенно снижает уровень стресса.

3. Чего категорически нельзя делать родителям

Капать на мозги. Фразы вроде: «А я говорила, надо было учить в семестре!», «О чем ты думал раньше?» только забирают энергию, которая сейчас нужна для зубрежки.

Стоять над душой. Не заходите каждые 15 минут в комнату, чтобы проверить, учит ли ребенок или сидит в телефоне. Контроль рождает протест и утомление.

Злоупотреблять стимуляторами. Не предлагайте ребенку бесконечный кофе, энергетики или ноотропы без назначения врача. Это дает краткосрочный эффект, но истощает нервную систему и может вызвать паническую атаку на самом экзамене.

Чек-лист: Скорая помощь при предэкзаменационной панике

Если у ребенка случился приступ паники («Я ничего не помню!», «Я всё завалю!»), действуйте по алгоритму:

1. **Заземление:** обнимите ребенка, дайте выпить стакан прохладной воды мелкими глотками.

2. **Дыхание:** подышите вместе с ним по схеме «вдох на 4 счета -задержка на 4 счета - выдох на 4 счета».

3. **Фокус на фактах:** спросите, сколько билетов из 30 он уже знает хотя бы примерно. Окажется, что не «ноль», а минимум половину. Это вернет чувство контроля.

4. **Главное слово:** напомните ему: *«Какая бы оценка ни стояла в зачетке, моя любовь к тебе не изменится».*

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
(общеежитие УО БГМУ №5), кабинет 109, 110, 113