



## **Советы родителям: как помочь старшекласникам справиться с экзаменами**

Если в вашей семье есть старшекласники, то вы знаете, что будет на следующей неделе – экзамены. Это очень стрессовое время для учеников, но вы можете помочь им с этим справиться. Департамент успеха и здоровья учеников (Student Success and Health Department) Портлендского школьного округа составил список советов о том, как помочь старшекласникам справиться с экзаменами.

### **Поощряйте (и помогайте) учеников высыпаться**

8-10 часов сна могут оказать положительное влияние на способность подростков концентрироваться и уменьшить количество гормона стресса в мозгу.

### **Если возможно, не загружайте учеников дополнительными обязанностями**

Если у вашего ученика будет больше времени на учебу, отдых и сон, это может означать, что другие члены семьи должны будут помогать с дополнительными обязанностями в течение экзаменов и недели, предшествующей экзаменам.

### **Демонстрируйте здоровое управление стрессом**

Очень важно моделировать то поведение, которое вы хотите видеть в своих детях. Каждый человек испытывает стресс, но ваше умение контролировать стресс моделирует поведение вашего тинэйджера, а также определяет его убеждения о стрессе.

Прогулка, музыка, встречи с друзьями – здоровые способы уменьшить стресс.

### **Просто слушайте, не пытайтесь ничего исправить**

Если вы будете внимательно выслушивать тинэйджеров, это поможет им снять стресс. Иногда сложно просто слушать и не пытаться ничего исправить, но поверьте: находясь рядом и пользуясь методом рефлексивного слушания, вы оказываете мощную поддержку.

### **Найдите время погулять всей семьёй вместе**

Важно найти забавные способы общения, будь то смех, физические упражнения, игры или пара глубоких вдохов по дороге в школу, в магазин или на прогулке с собакой.