



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.