

"Родительская Гостиная"

Прозвенел последний звонок. Школьные годы подошли к концу. Впереди у детей очень важный период – экзамены.

Успешная сдача ЕГЭ – это общая задача родителей, детей и школы, в решении которой у каждой стороны есть свои зоны ответственности.

Период подготовки к экзаменам очень тревожный, и в большей степени - для родителей. Во время эмоционально-значимого события тревожиться нормально. Но чрезмерная тревога родителей не только не помогает детям, но крайне им мешает, и зачастую создает большую сложность, чем сама подготовка к экзамену.

Нужно понимать, что дети справляются с двойной ответственностью: с одной стороны с них требует хороших результатов школа, с другой - семья. Зная физиологические процессы, которые могут произойти в нашем организме в состоянии стресса или ожидания его.

В рамках Всероссийского мероприятия "Родительская Гостиная", педагоги Александровского филиала ГАУ ВО ЦППМС Юлия Сулова и Евгения Тулкина провели тренинговое занятие для родителей гимназии № 2 г. Александров на тему: "На экзамены - без стресса. Эмоциональное состояние ребенка. Как поддерживать и помогать справляться со стрессом во время экзаменов".



Мы говорили о родительских страхах и способах поддержки себя и ребенка во время экзаменационного периода,

помогли научиться контролировать свой организм во время стресса, используя приёмы: переключение, сравнение, мобилизация юмора, разрядка и другие.

Родители попробовали на себе некоторые техники для снятия стресса- это дыхание животом, перебирание фаланг пальцев, лёгкий массаж затылочной области головы и другие.

Отметили важность понимания того, что Вашему ребенку важно чувствовать, что он дорог вам и любим за его прочие замечательные качества – вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.

Позитивный настрой – это результат уверенности в своих силах, понимания того, что в процессе подготовки сделано все, что было возможно. Однако в ситуации экзамена может быть элемент случайности или какая-то неудача, с которой нужно справиться. И ребенок должен знать, что даже в случае неудачи взрослые поддержат его.

Надеемся, что наши советы помогли родителям пройти непростой период экзаменов в эмоционально-спокойном состоянии и хороших отношениях с ребенком!

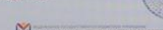


Благодарственное письмо

Федеральный центр развития программ социализации подростков выражает благодарность государственному автономному учреждению Владимирской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Александровский филиал

за участие в мероприятии **#РодительскаяГостиная** и развитие родительского сообщества

Директор
ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»



Гусев Б.Б.

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ПРОГРАММ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ

ММ