**КАК ПЕРЕЖИТЬ ВЫПУСКНОЙ КЛАСС?**

***Дорогие родители,***

***время бежит стремительно, школьный марафон подходит к финишу, впереди - выпускной.***

***Выпускной год - тревога по поводу экзаменов, страх не пройти по конкурсу, репетиторы, недосып, конфликты…***

***Несколько советов помогут сделать так, чтобы этот год принес больше приятных воспоминаний, чем проблем.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Не нагнетайте**  *Стремление мотивировать к поступлению в хороший (=нужный) ВУЗ очень понятно, но иногда эта благая идея доходит до крайностей…*  *Многие родители почему-то считают, что их детей мало заботят результаты ЕГЭ. Подростки переживают из-за возможной неудачи намного больше, чем взрослые могут представить. Просто присущее тинэйджерам чувство противоречия не позволяет признаться в этом родителям. Более того, это подталкивает препираться, делая вид, что им все равно. Это не так. Осторожно! Уровень тревоги может «зашкалить» и привести к апатии, желанию всё бросить.* |  | **Вместе определите приоритеты**  *Когда времени мало и ресурсы ограничены, стоит бросить силы на основные задачи и не переживать из-за остального. Идеальный аттестат действительно так важен?*  *Если ваши сын или дочь не идут на медаль и собираются, допустим, на филфак или в медицинский, то тройка в году по физике не будет играть никакой роли. Основная задача - получить аттестат и необходимые баллы, чтобы пройти конкурс. Остальное сейчас вторично. Возможно, стоит подумать об отмене всех дополнительных занятий, которые не связаны с поступлением…* |
| **Следите за сном**  *По статистике, современные дети начинают серьёзно недосыпать уже с десяти лет. Критическим недосып становится именно к старшим классам. Поступление в институт — это важно. Но это может быть важнее здоровья (и физического, и психического) вашего ребёнка?*  *Подростковый недосып и стресс, в том числе связанный с учёбой и предстоящими экзаменационными испытаниями, играет немалую роль в развитии депрессивного настроения. В идеале подростки должны спать не меньше восьми-девяти часов в сутки. Помогите организовать режим так, чтобы минимизировать недосып.* | **Не забывайте про отдых и развлечения**  *Целый год без кино, прогулок, компьютерных игр и встреч с друзьями - это слишком сурово и недостижимо. А главное, не добавит ни энергии, ни целеустремлённости: без нормального отдыха эффективность труда неизбежно будет снижаться.*  *Даже у взрослых, которые не дают себе расслабиться в выходные и проводят сутки на работе, очень быстро наступает выгорание. Что уж говорить о подростках, для которых общение со сверстниками и статус в компании в силу возрастных особенностей становятся крайне важными?* |
| **Создавайте доброжелательную атмосферу дома**  *Постарайтесь хотя бы раз в неделю собираться всей семьёй и делать что-то приятное: неважно, будет это совместный выход в кино, поездка в парк аттракционов или просто вкусный обед с любимыми блюдами. И на эти час-два наложите табу на разговоры о проблемах.*  *Поддерживайте! Отмечайте сильные стороны: хорошая память, умение сосредотачиваться, математический интеллект, логика, умение обобщать.* *Любая черта характера может стать преимуществом и основой для уверенности в своих силах в критической ситуации*. | **Продумайте запасные варианты**  *Не хочется думать о том, что будет в случае неудачи на экзаменах… Особенно, если подросток о чем-то серьезно мечтал. Но продумывание «отходных путей» снижает нервное напряжение и исключает вероятность полного провала. Обговорите, что можно предпринять, если он всё же не пройдёт по конкурсу: платное отделение, менее приоритетный вуз или, может быть, есть возможность подождать год ради поступления в институт мечты? Найдите альтернативы будущего и оно, возможно, будет лучше, чем мечталось.* |
| **Верьте в силы детей, сами не поддавайтесь волнениям и панике.**  **Вы вместе, вы сможете, у вас всЁ получится!** | | |