

*По всем интересующим вопросам Вы можете
обращаться:*

**Единый Всероссийский Детский Телефон «Доверие»:
8-800-2000-122**

*Уполномоченный по правам ребёнка
в Тюменской области: 8-3452-55-67-07*

**АУ СОН ТО СРЦН «Семья»:
8-3452-20-21-42**

*Поддержка семей мобилизованных граждан
8-800-201-41-41
ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ*

**Инспектор по охране прав детства –
Лилия Александровна Прокопьева**

фото с открытых источников

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ...

КАК ПРАВИЛЬНО ПЕРЕЖИТЬ ВЫПУСКНОЙ КЛАСС...



Тюмень, 2024 год

Уважаемые родители, бабушки, дедушки, все те, кто принимает участие в воспитании детей!

Время быстротечно, школьный марафон подходит к финишу, впереди – выпускной, вступительные испытания.

Выпускной год - тревога по поводу экзаменов, страх не пройти по конкурсу, репетиторы, недосып ...

Представляем Вам несколько простых советов, которые помогут сделать так, чтобы этот сложный период времени принёс больше приятных воспоминаний, чем проблем, подготовил Вас и Вашего ребёнка к дальнейшему периоду жизни, когда те испытания, которые Вы прошли вместе со своим ребёнком будут для Вас приятным воспоминанием!

НЕ НАГНЕТАЙТЕ!

Стремление мотивировать к поступлению в хорошее (=нужное) образовательное учреждение по окончанию школы очень понятно, но иногда эта благая идея доходит до крайностей...

Многие родители почему-то считают, что их детей мало заботят результаты ЕГЭ (ОГЭ). Однако, 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 всё равно. Это не так. Осторожно! Уровень тревоги может «зашкалить» и привести к апатии, желанию всё бросить.

СЛЕДИТЕ ЗА СНОМ!

По статистике, современные дети начинают серьёзно не досыпать уже с десяти лет. Критическим недосып становится именно к старшим классам. Поступление по окончанию школы - это важно. Но что 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 менее восьми-девяти часов в сутки. Продумайте, как организовать режим дня так, чтобы минимизировать недосып, стрессовые ситуации...

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, либо беседа по душам... И на эти час-два наложите табу на разговоры о проблемах.

Поддерживайте! Отмечайте сильные стороны: хорошая память, умение сосредотачиваться, интеллект, логика, умение обобщать... Любая черта характера может стать преимуществом и основой для уверенности в своих силах в критической ситуации.

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... расставьте правильно приоритеты.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ!

Целый год без кино, прогулок, компьютерных игр и встреч с друзьями - это слишком сурово и непонятно. А главное, не добавит ни энергии, ни целеустремлённости: без хорошего, правильного отдыха эффективность труда неизбежно будет снижаться, желаемые результаты отодвинутся...

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, необходимыми, даже для оценивания себя критично?

ПРОДУМАЙТЕ ЗАПАСНЫЕ ВАРИАНТЫ!

Не хочется думать о том, что будет в случае неудачи на экзаменах... Особенно, если подросток о чём-то серьёзно мечтает. 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 приоритетное образовательное учреждение или, может быть, есть возможность подождать год ради поступления мечты? Найдите альтернативы будущего и оно, возможно, будет лучше, чем мечталось.

ВЕРЬТЕ В СИЛЫ СВОИХ ДЕТЕЙ! НИКОГДА НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ ВОЛНЕНИЯМ И ПАНИКЕ!

У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!