



Как поддерживать студентов во время сессии?

Советы психологов техникума для родителей



В период сессии студентам важно правильно распределить свои силы и справиться с волнением.

К чему студенты могут быть наиболее более восприимчивы в период сессии?

Вообще любая ситуация, связанная с контролем, проверкой знаний, измерением достижений приводит к возникновению эмоциональных переживаний. Одним стресс помогает собраться и достичь высоких результатов, других, наоборот, выбивает из привычного ритма, блокирует способности, вызывает напряжение и потерю уверенности в своих силах. Чаще всего студентов первого курса может страшить неизвестность, ведь школьные экзамены отличаются от сессии в техникуме.

Насколько ожидания родителей от студента влияют на его состояние и стрессоустойчивость?

Если родители для студента – значимые люди, к мнению которых он прислушивается, то и во время сессии родительская поддержка будет иметь очень большое значение. Причем, поддержка ведь может быть не только в виде подбадривания, но и советов, конструктивной критики. В таком случае главное, чтобы эта критика и ожидания родителей не снижали самооценку, а давали веру в свои силы, помогали найти варианты решений проблемных ситуаций.

Выделим несколько советов, которые помогут родителям поддерживать своих детей в стрессовый период:

1. Спокойствие!

В первую очередь успокойтесь сами. Лучший способ помочь своему ребенку во время сессии – перестать нервничать самим. Многие студенты говорят, что наивысшее напряжение во время сессии они ощущают в собственной семье. Родителям первокурсника придется запастись терпением. Объясните подростку, что экзамены – часть учебного процесса, а вовсе не конец света: ни для них, ни для вас. В конце концов, в худшем случае экзамен можно пересдать. Ваше беспокойство часто передаётся детям и выступает как дополнительный груз эмоций. Поделитесь своими мыслями о том, как вы справлялись с данной проблемой сами. И даже если ребёнок не захочет следовать вашему примеру, то у него уже будут сведения, как в подобных ситуациях поступают другие.

2. Быть рядом (поддержка).

Беседа - один из лучших способов борьбы со стрессом. Поговорите со своим ребёнком, узнайте его отношение к предстоящим экзаменам. Очень важно выслушать переживания и эмоции, чтобы они не накапливались. Тем более, проговаривая проблемную ситуацию, озвучивая свои страхи и переживания, студенты часто сами приходят к важным выводам: чего я боюсь и как это можно исправить.

3. Создавайте атмосферу.

Выясните, какую атмосферу для работы предпочитает ваш ребёнок. Например, если это тишина, то создайте её, если это работа с записями, помогите освободить стол. Также с пониманием относитесь к коротким перерывам в работе. Всё, что на время расслабляет сознание, - полезно, но в меру.

4. Экспериментируйте.

Можно обсудить вместе (а не выдвигать самим) процесс подготовки к экзамену. Возможно, вашему ребёнку будет полезно представить вас в роли экзаменатора и прорепетировать свой ответ, или вы можете предложить свои идеи того, как делать записи или тезисы, по которым можно повторять изученный материал, но ни в коем случае не настаивать на этом.

5. Залог успеха.

И самое главное, дайте своему ребёнку понять, что независимо от результатов экзамена ваше уважение и любовь к нему останутся неизменными. Во многих случаях это и есть залог успеха.