

Доверительные и открытые отношения.

Это ВАЖНО!

У ребенка не должно быть страха попросить помощи или поддержки у Вас. Очень хорошо, если он делится с Вами своими тревогами и проблемами.*

***Не сравнивайте его с другими детьми.**



Наблюдайте за самочувствием ребенка: никто, кроме Вас, не сможет быстрее заметить ухудшение его самочувствия или эмоционального фона.



Поддержите ребенка и выбор его будущей профессии.

Для подростков очень важно в этот период понять и определить свой жизненный путь.

По возможности разьясните и дайте представление о выбранной профессии ребенку, об особенностях трудового процесса и перспективах.



Чередование умственных и физических нагрузок.

При умственном переутомлении более длительное восстановление в отличие от утомления, вызванного физическими нагрузками.

Поэтому лучшим отдыхом будут именно физические упражнения, прогулки и другая двигательная активность.



Правильное питание.

Интенсивная работа мозга требует полноценного, разнообразного и качественного рациона. Также важно избегать перееданий — это приводит к снижению работоспособности.



Постарайтесь, чтобы подросток соблюдал режим дня. Особенно это касается сна.

Здоровый полноценный сон поможет снять умственное напряжение и позволит лучше усваивать информацию.

Засыпать лучше с 22:00 часов, а вставать в 7:00. Если есть необходимость, то даем спать и днем 1-1,5 часа после обеда.



Имейте запасной план.

Ребенок должен понимать, что если вдруг не наберет нужного количества баллов на ЕГЭ и не сможет поступить в тот ВУЗ, куда он планирует, то это не катастрофа.

Например, можно поступить в другое место или пересдать экзамен на следующий год, а на это время получить новый жизненный опыт и поработать.*

***Если все же это случится – поддержите своего ребенка!**

