



Как помочь? Поддержка важнее давления!

Относитесь с пониманием:

4

Не следует требовать от подростка в стрессе постоянной осознанности и собранности – этими навыками ему ещё только предстоит овладеть. Сейчас важнее уделить внимание **базовым потребностям ребёнка**: в отдыхе, покое, принятии и поддержке.

Доверительный разговор (без критики!):

5

Объясните (и себе, и другим родителям), что ребёнку нужна максимальная **ПОДДЕРЖКА**. Постарайтесь **понять чувства подростка**, его страх и причины стресса.

Пройдите этот путь **ВМЕСТЕ**:

6

Будьте терпеливы и покажите, что вы **ВСЕГДА на его стороне**, независимо от результатов грядущего экзамена.