

**По всем интересующим вопросам Вы можете обращаться:**

1. **Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав**, ул. Ленина, 39, кабинет 21, тел. 7-96-41
2. **Отдел по делам несовершеннолетних МО МВД России «Ишимский»**, ул. 8 Марта, дом 25, телефон: 7-43- 36.
3. **Управление социальной защиты населения**, улица Свердлова, 43, тел. 7-61-83.
4. **Отдел опеки, попечительства и охране прав детства города Ишима**, ул. Шаронова, д. 5 «Б», тел.2-92- 67
5. **Ишимский филиал «Тюменская областная клиническая психиатрическая больница»**, ул. Карла Маркса, дом 38 тел. 7-38-28
6. **МАУ «Центр развития»**, ул. Ленина, дом 39, тел. 5-11-66.
7. **Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Согласие»**, ул. М. Садовая, 71, тел. 2-39-90.
8. **АУ ИГ ЦСОН «Забота»**, отделение помощи семье и детям, улица Привокзальная, 29, тел. 7 – 43 - 91.
9. **ГАУ ТО «Центр занятости населения города Ишима и Ишимского района»**, улица Карла Маркса, дом 68 тел. 6-66-71.



**Ишимская межрайонная прокуратура  
Комиссия по делам несовершеннолетних и  
защите их прав при Администрации города Ишима**

**НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ  
РОДИТЕЛЯМ...**

**КАК ПРАВИЛЬНО ПЕРЕЖИТЬ  
ВЫПУСКНОЙ КЛАСС...**



**Ишим, 2022 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 ...**  
**Мы подготовили 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 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.

### **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 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. Помогите организовать режим 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 недостижимо. 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 чем-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 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 СВОИХ ДЕТЕЙ! НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ВОЛНЕНИЯМ И ПАНИКЕ!!!**  
**ВЫ - ВМЕСТЕ! ВЫ СМОЖЕТЕ! У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!**