

10 важных советов родителям выпускников

Выпускной класс часто превращается в едва ли не самое тревожное время в школе и для детей, и для их родителей. Первые переживают за экзамены, вторые — тоже за экзамены, а ещё за то, что переживают дети. Давайте разберёмся, как пережить выпуск из школы с минимальными эмоциональными потерями.



1. Не поддавайтесь панике других родителей Это, наверное, самый важный совет. Даже если вы не склонны к тревоге и ажитации по своей природе, вы можете попасть под эмоциональную волну других родителей и учителей. Старайтесь быть в стороне от тревожных мам и учителей,

которые мыслят категориями «сейчас или никогда». Попробуйте переключать себя и ребёнка на то, что сбалансирует его и ваше состояние. Как ни банально звучит, сходите с ним в кино или отведите туда, где ему было когда-то хорошо и спокойно. Дайте другим эмоциям и впечатлениям повлиять на вас. Считайте, что учителя выполнили работу по нагнетанию обстановки за вас.

Выпускной класс — важное, но совсем не последнее испытание в жизни ребёнка. И, возможно, самое безобидное. Понимание того, что окончание школы — всего лишь окончание очередного этапа, за которым будет следующий, не менее важный и интересный, поможет меньше переживать всем.

2. Не нагнетайте Родительское стремление мотивировать подростка к поступлению в хороший вуз очень понятно. Но в некоторых семьях эта благая идея доходит до крайностей: старшие члены семьи начинают приравнивать провал экзаменов к катастрофе и внушают то же ощущение подростку.



Многие родители почему-то считают, что дочь или сына мало заботят результаты ЕГЭ и проходной балл: «Ну мой-то не станет так переживать из-за института, у него ветер в голове». Но если бы они могли послушать разговоры подростков

между собой, то узнали бы, что те переживают из-за возможной неудачи на экзаменах намного больше, чем взрослые могут представить. Просто присущее тинейджерам чувство противоречия не позволяет признаться в этом родителям. Более того, подростки переживают и из-за экзаменов, и страдают от прессинга, который обрушивается на них дома и в школе. Они волнуются, как будут выглядеть в глазах более успешных одноклассников, если провалятся при поступлении.

3. 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? Была ли в вашей взрослой жизни ситуация, когда кто-то туда заглядывал?

Если ваши сын или дочь не идут на медаль и собираются, допустим, на филфак или в медицинский, то тройка в году по алгебре не будет играть никакой роли. Основная задача — получить аттестат и пройти вступительный конкурс в вуз. Остальное сейчас вторично. Возможно, стоит подумать об отмене всех дополнительных занятий, которые не связаны с поступлением.

4. Следите за сном ребёнка

По статистике, современные дети начинают серьёзно недосыпать уже с десяти лет. Критическим недосып становится именно к старшим классам. Золотая или серебряная медаль и поступление в институт — это важно. Но разве не важнее здоровье (и физическое, и психическое) вашего ребёнка?



Как ни страшно говорить об этом, но среди всех возрастных групп именно тинейджеры стоят на первом месте по склонности к суициду. Подростковый недосып и стресс, в том числе связанный с учёбой и предстоящими отборочными испытаниями, играет немалую роль

в развитии депрессии и суицидальных настроений. Не говоря уже о том, что он снижает уровень умственных способностей, ухудшает память и концентрацию внимания. Подростковый недосып и стресс, в том числе связанный с учёбой и предстоящими отборочными испытаниями, снижает уровень умственных способностей, ухудшает память и концентрацию. В идеале подростки 15-17 лет должны спать не меньше восьми-девяти часов в сутки.

5. Давайте время на отдых и развлечения

Целый год без кино, прогулок, компьютерных игр и встреч с друзьями — это слишком сурово. А главное, не добавит ни энергии, ни целеустремлённости: без нормального отдыха эффективность труда неизбежно будет снижаться. Даже у взрослых, которые не дают себе расслабиться в выходные и проводят сутки на работе, очень быстро наступает выгорание. Что уж говорить о тинейджерах, для которых общение со сверстниками и статус в компании в силу возрастных особенностей становятся крайне важными?

Сколько свободного времени должно быть у ребёнка?

Если вы считаете, что дочь или сын слишком легкомысленно относится к поступлению, обсудите с ними какие-то рамки: «Давай договоримся. Ты исправно ходишь на подготовительные курсы и занимаешься с репетиторами, но вторая половина воскресенья — для отдыха и общения

с друзьями. При условии, что все задания будут сделаны в оставшееся время и не в ущерб сну».

6. Создавайте доброжелательную атмосферу дома



Понятно, что любовь, ласка, понимание и принятие ребёнку никогда не повредит. Но в стрессовой ситуации, а выпускной класс, несомненно, затяжная стрессовая ситуация — особенно важно ощущение семейного тепла, тыла и защищённости.

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. И на эти час-два наложите табу на разговоры о проблемах.

7. Продумайте запасные варианты

Иногда ни детям, ни родителям не хочется думать о том, что будет в случае провала в институт. Особенно если специальность и вуз выбраны давно, и подросток мечтает поступить именно туда. Но продумывание «отходных путей» снижает нервное напряжение и исключает вероятность действительно

полного провала, когда вуз был выбран один и поступить в него не удалось.



Обговорите с подростком, что можно предпринять, если он всё же не пройдёт по конкурсу: платное отделение, «запасной» менее приоритетный вуз или, может быть, есть возможность подождать год ради поступления в институт мечты?

8. Поддерживайте!

У тинейджеров хрупкая самооценка, в том числе это касается и успешности в учёбе. А для успешной сдачи экзаменов нужны не только знания, но и вера в свои способности, осознание того, что поступление — в принципе



выполнимая задача.

Поэтому отмечайте сильные стороны сына или дочери: хорошая память, умение сосредотачиваться, математический интеллект, логика, умение обобщать. Знание, на какие ресурсы своего организма можно опереться, действительно помогает эффективнее решать задачи и писать тесты.

9. Выбирая репетитора, делайте это осознанно

Подготовка к выпускным экзаменам часто не обходится без репетиторов. Чтобы не ошибиться с выбором преподавателя, достаточно следовать нескольким простым советам. Во-первых, чётко сформулируйте цель занятий. Необходимо сразу понять, чего вы хотите: просто подтянуть знания по предмету или, например, получить больше 80 баллов за ЕГЭ по физике.

С чётким запросом репетитора найти проще. Во-вторых, потратьте время на предварительный анализ. Изучите отзывы о преподавателе или поговорите со знакомыми родителями, которые нанимали репетитора. В-третьих, узнайте у репетитора, как именно он готовит к экзамену. Хотя бы какие учебники и пособия использует.

И последнее, но тоже важное правило: спросите у репетитора, когда он сам в последний раз сдавал хоть какой-нибудь экзамен. Преподаватель должен помнить, каково это — сдавать экзамены. А значит, сможет помочь справиться со стрессом и усталостью во время подготовки.

10. Помните, что оценка за экзамен — это ещё не оценка личности

Часто мы путаем в своём сознании такие понятия, как «Я» и «моя ценность», значимость, достоинство и результат экзамена. Тут кроется один очень важный феномен. Мы воспринимаем результат некоего испытания как результат самих себя.

То есть сам результат вроде бы как и есть наш ребёнок. И это большая ошибка восприятия. Поставив знак равно между высоким баллом на ЕГЭ и ценностью личности ребенка, мы приравниваем количество баллов к показателю умственных и творческих способностей. При таком способе мышления мы теряем из виду всю сложность, многогранность и уникальность личности человека. Пробуйте как можно чаще напоминать себе и ребенку, что результат экзамена — это не есть его «Я». То, каких показателей удалось добиться в течение нескольких часов написания ЕГЭ, — это всего лишь совокупность работы наших психических процессов. Памяти, внимания, мышления — в условиях повышенного (что немаловажно) стресса. И ничего больше. Балл за экзамен точно не отражает всей полноты личности и творческих и умственных способностей ребенка. «Я» человека — гораздо шире и многограннее, чем некая абстрактная цифра, полученная в итоге.