

5 важных советов родителям выпускников (педагог-психолог Конобеева В.С.)

Как не сойти с ума самим и не пошатнуть уверенность ребёнка

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.

1. Не поддавайтесь панике других родителей



Картина Эдварда Мунка «Крик»

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». Пробуйте 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. Следите за сном ребёнка



Картина Алексея Венецианова «Спящий пастушок»

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? 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. Это значит, что ребёнок, который встаёт в 7.30 утра, должен засыпать (не ложиться, а именно засыпать) примерно в 11 вечера. Помогите дочери или сыну организовать режим так, чтобы минимизировать недосып. Скорее всего, это потребует не одного разговора и, возможно, компромиссов с обеих сторон: например, разрешения «легально» играть в любимую компьютерную игру днём. Чаще всего старшеклассники склонны полуночничать именно потому, что в это время их меньше контролируют уставшие родители: наконец-то появляется возможность заняться тем, что хочется, а не тем, что надо.

3. Выбирайте репетитора осознанно



Картина Ивана Владимирова «На уроке грамоты у дядька»

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.

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



Картина Фёдора Решетникова «Опять двойка»

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 мы. И это большая ошибка восприятия.

Поставив знак равно между высоким баллом на ЕГЭ и ценностью собственной личности, приравнивая количество баллов к показателю своих умственных и творческих способностей, мы очень функционально начинаем относиться к себе. При таком способе мышления мы теряем из виду всю сложность, многогранность и уникальность своей личности. Пробуйте как можно чаще напоминать себе, что результат экзамена — это не есть «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. «Я» — гораздо шире и многограннее, чем некая абстрактная цифра, полученная в итоге.

5. Продумайте запасные варианты



Картина Виктора Васнецова «Витязь на распутье»

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?

(по материалам сайта: http://mel.fm/vypusknoy/8043561-the_end)