

**«Помощь детям в период подготовки и сдачи экзаменов»**  
**Рекомендации для родителей учащихся 9 и 11 классов**  
**от педагога-психолога**

Период окончания 9 и 11 классов – время испытаний экзаменами и образовательного/профессионального выбора, который во многом определит судьбу вашего ребенка, по крайней мере, в ближайшие годы: определит его занятия, круг общения, новые знакомства и разлуки, определит город проживания, приблизит или отсрочит перспективы самостоятельного заработка и т.д.

Все это вызывает стресс и сопутствующие ему тревогу, опасения и прочие переживания. Они являются естественными адаптивными механизмами, которые помогают сделать выбор, самоорганизоваться, стать эффективнее в актуальных задачах (подготовке к экзаменам, изучении спектра учреждений, ВУЗов и др.), в конце концов - повзрослеть.

Вместе с тем, переживания могут приобретать такую силу, при которой они будут не помощниками, а сами станут дополнительной проблемой для старшеклассника. Это может быть панический страх никуда не поступить, самоуничтожительные оценки, драматические переживания скорой разлуки с одноклассниками и др. Родители со своей стороны также имеют массу оснований для сомнений и тревог. Ваша задача в данный период – критично оценивать соразмерность жизненных трудностей и этих переживаний, задаваться вопросом помогают они мобилизоваться или мешают. В конце концов, переживая за детей, все вы хотите быть им помощниками в этот период. Если говорить об общих рекомендациях, то самонаблюдение и критичность (в нейтральном смысле этого слова) – лучшие инструменты и для нормального переживания родителями этого периода, и для оказания помощи детям, чтобы они проходили этот жизненный этап уверенно и созидательно.

Переживая новые социальные требования к быстрому взрослению, дети могут в чем-то ином демонстрировать регрессивные реакции. Например, им может стать снова нужен тактильный контакт с родителями, они будут ждать заботы более привычной для детей более младшего возраста. К этому нужно относиться с пониманием. Нужно помнить, что это не глобальное «впадение в детство», а компенсация того, что в других ситуациях ваши дети стали взрослее.

Сейчас ваши дети находятся в ситуации выбора. У вас у всех есть свои представления о том, как им было бы правильно поступать. Кто-то считает

своего ребенка способным в той или иной сфере, ждет продолжения семейной профессиональной традиции, считает важным ориентироваться на рынок труда и ожидания по заработку или, напротив, считает это несущественным.

Рекомендация: открыто обсуждать это с детьми. Информировать их, делиться своим мнением, советовать, если вы считаете это нужным, но только до момента принятия решения. Когда решение принято (экзамены по выбору, специальность, другая школа, вуз), то помочь вы можете, поддерживая выбор ребёнка и прилагаемые усилия для его реализации.

Нужно учитывать, что не всегда дети могут сделать выбор. К окончанию 9-11 класса подростки приходят с разной степенью взрослоти и ответственности, с разной степенью глубины и адекватности знаний как устроен мир вокруг. Многие дети вплоть до последних недель обучения не могут решить, что им делать дальше и впадают в не созидательные состояния прострации, апатии, не находящей деятельного выхода тревоги и т.д. (некоторые, наоборот, демонстрируют необоснованную самоуверенность, приподнятое настроение, беззаботность). В таком случае, вам нужно принять ситуацию о неспособности ребенка принимать решения, и подключиться для помощи и конкретных действий (что готовиться сдавать, какую информацию получать и пр.).

Так же рекомендую помнить о том, насколько важен навык – эффективно распоряжаться временем. Многие школьники испытывают перманентный стресс или короткие периоды сильного переживания и даже паники, когда кажется, что время стремительно летит и они ничего не успевают, или наоборот – несмотря на объективно приближающие экзамены может сохраняться ощущение, что еще полно времени. Мысли о времени могут отвлекать, непосредственно когда ученик садиться за учебник (вместо сосредоточенности, наоборот, отвлекать и демотивировать ощущением, что все пропало и уже слишком поздно учиться, или что еще полно времени и можно начать завтра). Некоторым может быть тяжело адекватно оценить объем задачи и реалистичность ее выполнения за оставшееся время (например, повторить историю, начиная с 8 класса и т.п.). Чем вы можете помочь ребенку?

1. Составить вместе внятный план, что надо сделать.
2. Оценить временные затраты и составить график занятий (такой, чтобы держал в напряжении, но был реалистичным), помнить, что необходимо время отдыха (не досаждать каждый день «сиди и учись»).

И последнее - помните, что во многом отношение ребенка к трудностям определяется тем, как их воспринимаете вы. Если вы излучаете

адекватную ситуации уверенность, спокойствие, деятельно помогает ученику, то вы оказываете главную помощь.

Напоминание: в период дистанционного обучения служба сопровождения продолжает работать и оказывать консультативную помощь.