

# Психопрофилактика и психологическое просвещение родителей в период подготовки к ЕГЭ

## **Тема:**

Эмоционально-волевая регуляция старшеклассников и создание для них эмоционально-поддерживающей среды.

1. Возрастные особенности старшего подросткового и юношеского возрастов.
2. Краткая характеристика групп «риска» при сдаче экзаменов.
3. Создание эмоционально поддерживающей среды родителями.
  - 3.1. Общие приемы психологической поддержки.
  - 3.2. Поддержка детей разных групп «риска».
  - 3.3. Приемы преодоления стрессовых состояний.
4. Создание домашних условий для подготовки к экзаменам.

Последний, одиннадцатый год обучения в общеобразовательной школе — один из самых сложных периодов для учащихся и их родителей. Привычное и предрешенное течение событий подходит к концу. Выпускникам необходимо не только решить, что делать дальше, но и основательно потрудиться над воплощением в жизнь своего решения.

## **Направо пойдешь, налево пойдешь...**

Большинство школьников еще до поступления в одиннадцатый класс задумываются о своем будущем. Желательно, чтобы представления об этом были и у их родителей. Что именно планирует ребенок — продолжить образование, поступить на работу или пойти в армию? Почему? Подобную информацию можно получить только в ходе откровенной беседы с ребенком, но ни в коем случае не на бегу и не нависая над ним с вопросом: «Ты решил наконец, как именно собираешься распорядиться своей самостоятельной жизнью? Ты хоть понимаешь, что мы с отцом (матерью) скоро состаримся и тебе придется обеспечивать нас?» Если до сих пор ребенок не поделился своими идеями относительно профессионального самоопределения, лучше всего завести разговор об этом как бы «к слову», например, после совместного просмотра фильма провоцирующего содержания или «зацепившись» за рассказ самого ребенка о его одноклассниках. Родители имеют основания встревожиться, если одиннадцатиклассник не может четко сформулировать свои планы или слишком часто меняет их. Надо попытаться понять, с чем это связано. Можно спросить у самого ребенка, почему он до сих пор не принял однозначного решения. Если он огрызается или отмахивается от этих разговоров, возможно, ему просто не хочется задумываться о будущем. Это свидетельствует о некоторой инфантильности школьника, нежелании становиться взрослым.

«Душеспасительные» беседы в таком случае вряд ли помогут. Полезно предложить ребенку поработать на осенних или зимних каникулах, выбрав какое-то конкретное занятие (расклейка объявлений, доставка или продажа газет и т.п.). Для этого родителям придется, конечно, изучить рынок временного труда и выбрать что-то наиболее подходящее. Если такие вакансии найдутся и взрослые сумеют заинтересовать своего ребенка возможностью заработать немного денег и попробовать свои силы, то это не только даст ему возможность почувствовать себя самостоятельным, но и подтолкнет к принятию важных жизненных решений.

Причина молчания может быть и в другом — в недоверии к родителям и страхе, что они осудят сделанный выбор. Такие взрослые знают за собой привычку говорить с ребенком «сверху вниз» или делать едкие замечания в его адрес. Им на этот раз следует проявить

терпение, такт и искреннюю заинтересованность. Полезно будет рассказать о том, как в свое время они сами выбирали профессию, что думали на этот счет их собственные родители и были ли они в чем-то правы. Можно рассказать и об опыте своих товарищей.

Как бы ни огорчал взрослых профессиональный выбор ребенка, бесполезно его отговаривать или категорично что-то запрещать. Важнее всего выяснить, насколько хорошо старшеклассник понимает, какую именно жизнь он выбирает, нет ли у него иллюзорных представлений (со слов товарищей, из СМИ) о содержании той или иной профессии, о том, что все, кто трудится в определенной сфере, с первого дня работы получают «бешеные деньги» и т.п. В любом случае полезно почитать современную справочную литературу о профессиях и обсудить карьеру известных миллионеров, телеведущих и музыкантов, которые начинали с чистки обуви на улицах, озвучивания малобюджетных сериалов или выступления на детских утренниках.

### **Справиться с неудачей**

Поздно отговаривать и переубеждать одиннадцатиклассника, принявшего определенное решение и сумевшего привести аргументы в пользу своего выбора. Сам по себе факт принятия самостоятельного решения должен радовать родителей, ведь именно самостоятельности они учат своих детей всю жизнь.

Конечно, взрослые часто бывают недовольны планами своих детей и предрекают им одни неприятности. В такой ситуации лучше всего оставить без развернутых комментариев идеи ребенка. Достаточно (вернее, это и есть самое главное) высказать пожелание, чтобы человеку удалось все задуманное, а впоследствии искренне и подробно поинтересоваться, понимает ли он, что именно должен делать сейчас. Для достижения намеченной цели. Если старшеклассник только мечтает, но ничего не делает, надо помочь ему составить конкретный план, обсудив, сколько времени у него есть и что необходимо успеть.

Кроме того, родители могут помочь своим детям справиться с вероятной неудачей на выбранном пути. Для этого надо заранее готовить «запасные варианты». Для того, кто хочет поступить в вуз и наметил конкретное учебное заведение, нужно подобрать еще один институт, где экзамены позже и куда в случае провала можно успеть подать документы. Поиски запасного вуза родители могут вести самостоятельно, зная, какую профессию выбрал их ребенок и какие именно дисциплины собирается сдавать. Задолго до начала вступительных экзаменов необходимо обсудить возможность поступления в альтернативное учебное заведение.

### **На заслуженный отдых**

Независимо от того, выбрал или не выбрал одиннадцатиклассник свой путь, родители должны учесть, что после окончания школы, напряженных выпускных, а у некоторых еще и вступительных экзаменов ему необходим полноценный отдых. Вынуждать выпускника идти работать сразу после окончания экзаменов или после провала на вступительных испытаниях — наносить огромный вред его психологическому и физическому здоровью. Чувство усталости и опустошенности настигает всех выпускников: и безалаберных (с точки зрения взрослых), и ответственных (эти дети особенно подвергаются опасности истощения). Пусть школьник заранее знает, что его ждет отдых после напряженных трудов, независимо от того, к каким результатам приведут усилия.

Любой человек должен уметь концентрироваться на тех задачах, которые стоят сейчас, но еще никому не повредило ощущение, что «сейчас надо напрячь все силы, но потом я смогу отдохнуть и расслабиться - (крайне желательно, чтобы это «потом» имело конкретную дату).

Одна одиннадцатиклассница так описала свою подготовку к выпускным и вступительным экзаменам: «Мои друзья обижаются на меня и не верят мне. Они

считают, что я их обманываю и не хочу с ними общаться. А на самом деле на выходных я сижу, не отрываясь, над учебниками, даже телевизор не смотрю и не ем. Недавно села утром за математику, думала, только пара часов прошла, а посмотрела на часы — оказывается, я уже пять часов сижу и даже не заметила».

Некоторые родители могут подумать: «Какая умница, вот бы наш балбес...» Конечно, здорово, что старшекласница так серьезно занимается. Однако во всем хороша разумная мера, ведь так можно переутомиться и в дни экзаменов ощущать только подавленность и усталость.

### **Не лишать себя настоящего**

Человек, полностью устремленный в будущее, лишает себя настоящего, перекрывая пути для полноценного развития своей личности. Родители ни в коем случае не должны препятствовать естественному для этого возраста стремлению общаться со сверстниками. Взрослым всегда кажется, что дети слишком много времени тратят на своих товарищей и собираются вместе только из желания развлечься. Однако юноши и девушки чувствуют острую необходимость в тесном общении с широким кругом людей, находя в этом глубокий смысл, чувствуя острую эмоциональную зависимость от качества и количества неформальных контактов со сверстниками. Родителей должно настораживать обратное: если их ребенок не ищет возможности проводить время с одноклассниками и не занимает телефон. Обычно это свидетельствует не об ответственном отношении к учебе, а об отсутствии возможности удовлетворить потребность в общении. Между тем эта потребность и в одиннадцатом классе остается важнейшей для учащихся. Помочь родители смогут, если вместе с ребенком подумают, где найти сверстников-единомышленников с похожими интересами и способностями. В одиннадцатом классе не поздно поступить в спортивную секцию или театральную кружок — главное, чтобы новое занятие занимало не все свободное время старшекласника. Обучение в школе остается важным и неотменяемым делом. Вопреки опасениям родителей, старшекласник, у которого есть с кем отметить день рождения и пойти на дискотеку, станет лучше учиться (здесь уместна аналогия со взрослым, у которого наконец-то наладилась личная жизнь и он стал хватать «звезды с неба» на работе).

**Психологическая служба МАОУ СОШ № 112**