7 советов, которые помогут не превратить выпускной класс в катастрофу

Последний год перед поступлением в вуз — пожалуй, самое тяжёлое время для школьников и всей их семьи. Тревога по поводу выпускных экзаменов, страх не пройти по конкурсу в институт, подготовительные курсы и репетиторы, вечный недосып, конфликты… Что сделать, чтобы выпускной год не превратился в кошмар для детей и родителей, рассказывает психолог Яна Филимонова.

1. 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, подталкивает препираться и делать вид, что на учебные проблемы им наплевать. Но это не так. Подростки переживают из-за экзаменов, 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. Делу это скорее вредит: если средний уровень беспокойства о проблеме подталкивает человека к активным действиям, то зашкаливающий уровень тревоги скорее приводит к апатии и желанию всё бросить.

2. 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.

3. 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. 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. 4 факта про обучение во сне. 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. Отсюда логически вытекает следующий совет.

4. 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».

5. Создавайте доброжелательную атмосферу дома

Понятно, что она никогда не повредит. Но в стрессовой ситуации — а выпускной класс, несомненно, из таких — особенно важно ощущение тыла и защищённости. Постарайтесь хотя бы раз в неделю собираться всей семьёй и делать что-то приятное: неважно, будет это совместный выход в кино, проездка в парк аттракционов или просто вкусный обед с любимыми блюдами. И на эти час-два наложите табу на разговоры о проблемах.

6. 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?

7. 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 можно опереться, действительно помогает эффективнее решать задачи и писать тесты.