

О ЧЕМ ВАЖНО ЗНАТЬ СОВРЕМЕННОМУ РОДИТЕЛЮ ВЫПУСКНИКА

1. ВЫ УВЕРЕНЫ В РЕБЕНКЕ = ОН УВЕРЕН В СЕБЕ

Родительский дом – это основной ресурс, из которого ребенок черпает силы, уверенность в себе и в том, что его окружает. На всех этапах взросления, во всех кризисных ситуациях родительский дом – это место, где тебя любят и примут всегда и любим, где в тебя верят и поддерживают, где безопасно и спокойно. Из такого дома в социум выходят счастливые и уверенные в себе люди, которые справятся со всем. Эта истина актуальна всегда, но особое внимание ей важно уделить в этот сложный и ответственный для вашего ребенка период.

2. СЛОВА ПОДДЕРЖКИ

Банальные и очевидные для вас слова и жесты важны и необходимы сейчас вашему выпускнику: «Мы в тебя верим», «У тебя все получится», «Ты отлично справишься», «Мы тебя любим всегда».

3. ЖЕСТЫ И ПРИКОСНОВЕНИЯ

В здоровой семье всегда есть тактильный компонент общения: обнять, поцеловать, похлопать по плечу... Найдите свои варианты, которые подходят именно вашей семье, но помните: его/ее, такого большого и взрослого, тоже надо обнять и приласкать. Особенно в этот период нехватка тактильных ощущений и сенсорный голод – это путь к стрессу.

4. ДОМ – ТЕРРИТОРИЯ, СВОБОДНАЯ ОТ СТРЕССА

Теплая, уютная и спокойная атмосфера дома – одна самых важных антистрессовых мер. Чем ближе к экзаменам, тем напряженнее атмосфера в школе. Если прибавить к этому курсы и репетиторов, то местом, где хорошо и спокойно, должен, просто обязан стать дом. Конечно, поинтересоваться, как дела в школе, можно и нужно, но давить и выступать с нотациями дома в этот период просто опасно.

5. «Я» И «ТЫ» ВМЕСТО «МЫ»

Невозможность родителя «отлепиться» от ребенка и внутренне отделить его жизнь от своей создает массу проблем для обоих. Чем эта ситуация грозит? Мама на всех этапах находится вместе с ребенком, все решает и контролирует, но на экзамене-то он будет один. Мама рядом не будет, вместе с ним никто не станет решать задачки, и отвечать за все ему одному и ответственность нести одному, хотя всегда были «мы». И вот тут вариантов развития событий, как правило, два.

Экзамен – это кризис, а кризис – это рост. ...а рост – это хорошо. Эту простую и такую важную формулу нужно не только держать в своей голове, но и постараться вложить в голову своему выпускнику. Мы знаем, но часто забываем, что личностный рост – это единственный путь развития человека. А растем мы только через кризисы. Сидя в «зоне комфорта» и не высовывая оттуда нос, невозможно развиваться. Кризис и рост невозможны вне стресса, однако правильно организованные экзамены и хорошая к ним подготовка делают этот стресс не только не вредным, но и полезным для человека. Дают ему бесценный опыт прохождения стрессовых ситуаций и варианты выхода из них победителем. Такой стресс закаляет и делает человека стрессоустойчивым.

6. НЕ ЗАБЫВАЕМ ОБ ОТДЫХЕ

Год перед экзаменом многие вспоминают как самый тяжелый – не только из-за страхов и стрессов, но, прежде всего, из-за перегруженности. Репетиторы, курсы, дополнительные часы «важных» предметов – и все это помимо нагрузки в обычной школе. Эта нагрузка зачастую просто не под силу подростку, силы которого направлены еще и на решение его внутренних кризисов и конфликтов. Уставший и «нафаршированный» знаниями молодой организм часто сдается на финише или

близко к нему. Уже начиная с марта растет заболеваемость среди выпускников, а ближе к маю головные боли, срывы «по пустякам» и истерики на ровном месте – самый частый запрос к психологу от родителя.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Отследить расписание и распределить нагрузку. Восемь-девять уроков в день и в школе до 15.00 – вечер свободен, шесть-семь уроков и среди них мало «важных» – вечером репетитор. Выходные остаются выходными – это хорошее правило. В случае тревожного подростка – это закон. Один из выходных – спорт. Давать свободное время и пространство. Между школой и репетитором – не менее часа-двух «безделья». Меньше компьютера и телевизора, больше воздуха и спорта. Совместный отдых. Обязательная часть антистрессовой программы. Просмотр фильма, игра в «активити» по вечерам, катание на лыжах, прогулка в парке – что угодно, но всей семьей и с удовольствием.

7. ХАОСУ – НЕТ, ПЛАНУ – ДА!

Важный пункт подготовки к экзамену – это отказ от хаоса в жизни в пользу здорового планирования. Чем больше определенности, тем безопаснее, чем безопаснее, тем спокойнее. Все просто. За два-три месяца перед экзаменом: все поездки, по возможности, запланированы заранее; расписание занятий четкое, стройное и всем удобное; дополнительные «стрессовые» нагрузки – минимизированы. Даже хорошие, на первый взгляд, поступки, с целью порадовать и подбодрить чадо: «А давай заведем щенка, ведь ты давно хотел» – принесут стресс вместе с радостью, поэтому лучше перенести их на другое время. Радовать можно менее эмоционально затратными вещами и событиями.

ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

Только ленивый психолог не прокомментировал популярную табличку в метро «Выхода нет», рассказав об опасном влиянии этой фразы на психику человека. Одна из важных особенностей выпускного экзамена – это его рубежность. Переход из привычного школьного мира в мир новый, незнакомый. И тут встает вопрос – а если не вуз, если не поступил, то что? Всё? Именно здесь родителю важно включиться в диалог и не совершить большую ошибку из самых лучших побуждений, замкнув круг внутренних рассуждений подростка фразой «другого выхода нет».

ЧТО ВАЖНО СДЕЛАТЬ

Поговорите и расставьте приоритеты, в которых, разумеется, ВУЗ будет стоять на первом месте, но будут и другие варианты, которые не так желанны, но вполне реальны и приемлемы. У человека должно быть пространство для маневра, именно оно создает ощущение свободы и, как следствие, возможность целенаправленно действовать. Важное правило функционирования психики – действовать тогда, когда выход есть. Отсутствие выхода рождает ступор и панику. И помните – горячая экзаменационная пора рано или поздно закончится. А доверительные отношения между вами и вашим взрослым, но ребенком – останутся, независимо от того, в какой вуз он поступит.

Экзамен – это кризис, а кризис – это рост ...а рост – это развитие!!!