



## *Рекомендации психолога родителям обучающихся 10-11 классов*

### *Старшее звено*

Большинством ребят в этом возрасте уже пройдены подростковые кризисы. Одной из главных потребностей юношеского возраста является самоопределение, прежде всего профессиональное. С профессиональным выбором будет связан выбор соответствующих предметов на ЕГЭ и подготовка к ним.

На этапе старших классов родители могут столкнуться со следующими проблемами:

1. Снижение учебной мотивации в начале 10 класса: ОГЭ в 9 классе сдали, в 10 класс поступили, новые экзамены не скоро – значит можно отдохнуть. Такие рассуждения могут привести к тому, что ребята запускают учебный материал, а потом не могут наверстать его.

2. Сложная адаптация к условиям обучения в старшем звене: в 10 классе увеличивается нагрузка, материал более сложный; кроме того, ребята учатся в новом коллективе.

3. Тревога, связанная со сдачей ЕГЭ в 11 классе: сюда в первую очередь входит тревога, связанная недобором нужного количества баллов (в том числе и провалом экзамена); тревога, связанная с тем, что не удастся получить желаемую профессию; тревога, связанная с тем, что не получится оправдать ожидания родителей.

#### *Рекомендации для родителей старшего звена:*

1. Создайте условия, облегчающие учебу ребенка:

а) бытовые: хорошее питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойная обстановка, уютное и удобное место для занятий и т. п.;

б) эмоциональные: проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшим достижениям, демонстрируйте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи и т. п.;

в) обеспечьте ребенка справочниками, словарями, пособиями, атласами, книгами по школьной программе, дисками; вместе смотрите учебно-познавательные программы по ТВ, обсуждайте увиденное и т. п.;

г) помогите подростку поддерживать, требуемый в школе внешний вид.

2. Не отпускайте на самотек вопросы, связанные с учебой. Ваш ребенок должен знать, что Вам не все равно, что происходит в школе. Будьте в курсе школьных проблем ребенка, поддерживайте связь с классным руководителем.

3. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Каждый ребенок уникален. Единственно допустимое сравнение – сравнивать ребенка с самим собой «вчера ты старался больше, чем сегодня».

4. Чаще говорите со своим взрослым ребенком, обсуждайте его будущее, слушайте его, овладейте навыками активного слушания\*.

5. Чаще говорите ребенку, что вы любите его несмотря ни на что.



6. Обговорите запасные варианты продолжения образования после школы, в случае если баллы на ЕГЭ окажутся ниже желаемых.

7. Ближе к экзаменам интенсивность самостоятельной подготовки к ЕГЭ часто возрастает: старшеклассники могут отказываться от прогулок, заниматься решением задач и заучиванием материала по ночам, питаться урывками. Родителям необходимо настаивать на соблюдении режима дня и полноценном питании одиннадцатиклассника. По возможности, устраивайте небольшие совместные прогулки по вечерам.

8. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, обращайтесь за помощью к классному руководителю или школьному психологу.

**\*Активное слушание** помогает понять, оценить и запомнить информацию, полученную от собеседника. Кроме того, использование приемов активного слушания может побуждать собеседника к ответам, направлять беседу в нужное русло и способствовать лучшему пониманию и верной интерпретации информации, полученной от собеседника в ходе вашего общения.

#### **Приемы активного слушания.**

**Эхо-техника** – повторение отдельных слов подростка или словосочетаний без каких бы то ни было изменений.

**Уточнение** – предложите уточнить детали сказанного, даже самые мелкие подробности.

**Паузы** – выдержите паузу после того как подросток заканчивает говорить. Это даст возможность подумать, что-то осознать, добавить что-то к рассказу.

**Сообщение о восприятии** – это возможность сообщить подростку, что Вы поняли, что он сказал, его эмоции и состояние. «Я понимаю, как тебе сейчас обидно и больно. Хочется плакать, чтобы тебя пожалели».

**Отражение чувств** – выражение эмоциональной позиции подростка на основе Ваших наблюдений «Я вижу, вас это волнует...».

**Резюмирование** – проведение промежуточных итогов сказанного подростком в процессе его монолога «Итак, мы обсудили следующее ...».