



Родительская академия



Е.М. Кравцова

Работа с родителями старшекласников

Кравцова Елена Михайловна — психолог. Окончила факультет психологии МГУ им. М.В.Ломоносова в 2001 году. Работает в Московском городском психолого-педагогическом университете. Имеет большой опыт практической работы с подростками и старшекласниками. Много работала с так называемыми «трудными» детьми и с детьми-сиротами.

Читает лекции по психологии в нескольких вузах Москвы.

Имеет более 40 публикаций в научно-популярных и профессиональных изданиях. Является постоянным автором газеты для родителей «Мама, папа, я» и журнала «Расту, первоклашка».

Окончание. Начало в «Вестнике практической психологии образования» №3 за 2009 год.

Десятый класс

Профессиональное самоопределение

Время обучения в десятом классе является одним из важных этапов на пути профессионального самоопределения. Родители должны знать, что именно в десятом классе школьнику желательно решить вопрос о поступлении в вуз после окончания школы, а им необходимо помочь в этом ребенку. Если принято положительное решение, формулируются конкретные шаги, которые следует предпринять для поступления, и начинается подготовка к экзаменам.

Первый шаг — выбор конкретного учебного заведения, в котором хочет учиться школьник. Необходимо также подготовить «запасные варианты», т. е. наметить еще один-два подходящих вуза, в которых совпадают сдаваемые предметы, а экзамены проходят в другое время, найти координаты этих учебных заведений (можно с помощью Интернета) и ознакомиться с условиями приема. Желательно именно в десятом классе первый раз посетить День открытых дверей выбранного высшего учебного заведения, поскольку там можно получить наиболее полную информацию, задать все интересующие вопросы и купить справочную литературу. Кроме того, школьнику полезно побывать (лучше не один раз) в том здании, в котором ему предстоит сдавать экзамены, сориентироваться там, выяснить, как до него добираться, сколько на это требуется времени. В таком случае внешние факторы не будут для ребенка стрессовыми, ведь он окажется в уже знакомой обстановке. В одиннадцатом классе тоже имеет смысл посетить День открытых дверей, так как условия поступления могут измениться, например, добавятся новые экзамены.

Десятиклассник обычно в состоянии оценить собственные знания по предметам, необходимым для поступления в вуз. Его родители и, конечно, педагоги могут ему в этом помочь. По предмету, по которому знания «хромают», уже в десятом классе надо начинать дополнительную подготовку.

Создать оптимальную мотивацию к серьезной подготовке в вуз поможет знакомство с содержанием той специальности, которую выбрал школьник. Хорошо, если среди знакомых есть представитель этой профессии, который может организовать «экс-



курсию» к себе на работу, познакомить с другими специалистами того же профиля, порекомендовать какую-то литературу. Однако не стоит опираться на единоличное мнение такого человека. Ведь если его профессиональная жизнь не удалась, он может у других «отбить» желание идти по его стопам.

Можно найти кружок или клуб (лучше всего при выбранном вузе), где старшеклассников знакомят с азами той или иной деятельности. Такие занятия своевременны именно в десятом классе, пока у подростка есть возможность изменить свое решение. В одиннадцатом классе график школьника станет более напряженным, начнется серьезная подготовка к выпускным и вступительным экзаменам.

Внешкольные занятия

Юноши и девушки охотно используют время обучения в десятом классе для общения с друзьями и для разнообразных внешкольных занятий. Они проводят все больше времени вне дома, поздно возвращаются, реже, чем раньше, приглашают друзей к себе. Родители должны объяснить ребенку, что они волнуются за него, но ни в коем случае не выдвигать необоснованные требования типа «всегда быть дома в 20 часов и точка». Любое требование должно быть разумным и аргументированным.

Не имея доступа в молодежную компанию, родители теряют возможность контролировать детей. Им начинает казаться, что ребенок слишком много времени тратит на своих товарищей, что кроме развлечений у него на уме ничего нет и т. п. К сожалению, взрослые склонны забывать собственные отроческие годы и те переживания, которые они тогда испытывали. Для старшеклассников тесное общение с ровесниками имеет глубокий смысл, они ощущают острую эмоциональную зависимость от качества и количества неформальных контактов.

Большую опасность для юношей и девушек представляют объединения, которыми руководит взрослый человек, движимый преступными целями. Нередко взрослые люди пользуются стремлением молодого человека быть членом какой-либо организации (команды) и организуют банды. В них существует очень жесткая дисциплина, включающая суровые санкции в случае нелояльности к вожаку или отступления от принятых норм и правил. К таким бандам относятся печально известные неонацисты и скинхеды в России. Личность врага не так уж важна для рядового члена банды, важнее то, что он чувствует себя в ней «своим».

Если ребенок попал под влияние такой банды, «вытащить» его оттуда чрезвычайно трудно. Поэтому важно заботиться о том, чтобы дети с раннего возраста имели широкий круг интересов и возможность общаться с единомышленниками — ровесниками, имеющими такие же увлечения.

Но полностью исключить вероятность негативного поведения подростков невозможно. Даже сильный, уверенный в себе ребенок, попав в новую компанию и желая укрепиться в ней, может совершать неприглядные поступки. Родителям следует донести до ребенка достоверную информацию о возможных последствиях его действий. Старшеклассник должен понимать, что не бывает безопасных наркотиков, табака, алкоголя, знать, какие деяния называются противозаконными, а какой секс — безопасным. В наше время существует специальная литература, сайты в Интернете, освещающие все эти вопросы. Родители могут выбрать тот источник, который покажется им наиболее корректным. Желательно деликатно удостовериться, что информация усвоена ребенком без искажений.

Многих родителей очень раздражают музыка и фильмы, которые нравятся детям. Их тревожит низкое содержание этих произведений. Тем не менее, полностью оградить свое чадо от их просмотра они не могут. То, что запрещается включать дома, дети могут послушать (посмотреть) у приятелей. Старшеклассникам очень важно хорошо ориентироваться в явлениях, составляющих так называемую молодежную субкультуру. Ведь для уверенности в себе ребенок в этом возрасте должен быть в курсе того, чем живут его сверстники. Родители должны знать это и относиться с пониманием к молодежным телепередачам и исполнителям.

Одиннадцатый класс

Обучение в выпускном классе многие взрослые люди вспоминают как один из самых трудных периодов жизни: приходилось много заниматься, переживать, не высыпаться. 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».

Одиннадцатиклассники обычно всегда заняты, у них курсы, репетиторы, дополнительные занятия и совсем нет свободного времени. Чем ближе экзамены, тем больше беспокойство и усталость старшеклассников (и их родителей). Введение Единого государственного экзамена в качестве выпускного испытания добавило школьникам переживаний. Ведь теперь от результатов ЕГЭ зависит возможность поступления в вуз. Кроме того, это новая для нашей страны форма проверки знаний, и бурные общественные дискуссии, в том числе резкая критика ЕГЭ, не могут оставлять равнодушными тех, кого это касается. Во избежание психологической напряженности учащимся и их родителям необходимо иметь объективную информацию об ЕГЭ, свободную от домыслов.



Обсуждение профессиональных планов

Большинство школьников еще до поступления в одиннадцатый класс определились со своей будущей профессией. Взрослым она может не нравиться. Несмотря на это, не следует предрекать детям неприятности на выбранном пути. Надо спокойно отнестись к намерениям ребенка и высказать ему пожелание успешно осуществить все задуманное. Можно спросить о причинах сделанного выбора и поинтересоваться, понимает ли школьник, что именно он должен делать сейчас для достижения намеченной цели. Если старшеклассник только мечтает, но ничего не делает, надо помочь ему составить конкретный план, обсудить, сколько времени у него есть, и что необходимо успеть сделать. Не стоит отговаривать и переубеждать одиннадцатиклассника, принявшего определенное решение относительно своего будущего и сумевшего привести аргументы в пользу своего выбора. Сам по себе факт принятия самостоятельного решения должен радовать родителей, ведь именно этому они учат своих детей.

Если до сих пор ребенок не поделился с родителями своими профессиональными планами, нужно спросить его об этом. Завести разговор лучше «к слову». Например, после совместного просмотра фильма провоцирующего содержания или «зацепившись» за рассказ самого ребенка о планах его одноклассников.

Родители имеют основания тревожиться, если одиннадцатиклассник не может четко сформулировать свои намерения или слишком часто меняет их. Надо попытаться понять, с чем это связано. Если ребенок огрызается или отмахивается от вопросов о выбранной им профессии, это может означать, что ему просто не хочется задумываться о своем будущем, что свидетельствует о некоторой его инфантильности, нежелании становиться взрослым. «Душеспасительные» беседы в таком случае вряд ли помогут. Полезно предложить старшекласснику поработать на осенних или зимних каникулах, выбрав одно занятие из нескольких возможных (расклейка объявлений, доставка или продажа газет и т. п.). Для этого родителям и детям придется изучить рынок временного труда и выбрать что-то наиболее подходящее, отсеяв многочисленные предложения сетевого маркетинга и т. п. Если такие вакансии найдутся и ребенок согласится заработать немного денег и попробовать свои силы, то это даст ему не только возможность почувствовать себя самостоятельным, но и подтолкнет к принятию важных жизненных решений.

Старшеклассник может уходить от разговоров о своем профессиональном будущем и по другой причине — если он не доверяет своим родителям и боится, что они осудят сделанный им выбор. Некоторые родители привыкли смотреть на ребенка «сверху вниз» или делать едкие замечания в его адрес. Это очень мешает доверительно общению. Родителям следует проявить терпение, такт и искреннюю заинтересованность. Полезно рассказать о том, как в свое время они сами выбирали профессию, что ду-

мали на этот счет их собственные родители и были ли они в чем-то правы. Можно рассказать и об опыте своих друзей.

Даже если взрослых очень огорчает профессиональный выбор их ребенка, нельзя его отговаривать или использовать категорические запреты. Важно выяснить, насколько хорошо старшеклассник понимает, какую именно жизнь он выбирает, не движут ли им иллюзорные представления (сложившиеся со слов товарищей, из сообщений СМИ) о содержании той или иной профессии, характере труда, размерах зарплаты и т. п. Если родители видят, что понятия ребенка о его будущей работе далеки от действительности (например, он ожидает с первого дня работы получения «бешеных» денег и т. п.), в таком случае полезно вместе почитать современную справочную литературу о профессиях и обсудить реальную карьеру известных бизнесменов, актеров, музыкантов, политических деятелей и пр., которые начинали с чистки обуви на улицах, озвучивания малобюджетных сериалов, выступления на детских утренниках и т. п.

О чем нужно помнить

Во всем хороша разумная мера, в том числе и в учебе. Слишком интенсивные занятия могут привести к значительному переутомлению, и в дни экзаменов старшеклассник будет ощущать только усталость и подавленность. Кроме того, подготовка к экзаменам ни в коем случае не должна полностью лишать старшеклассника возможности общаться со сверстниками. Наоборот, родителей должно насторожить, если их ребенок не ищет возможности проводить время с друзьями. Обычно это свидетельствует не об ответственном отношении ребенка к учебе, а об отсутствии возможности удовлетворить потребность в общении. Между тем, эта потребность в одиннадцатом классе остается важнейшей для учащихся. Родители могут помочь ребенку, вместе с ним обсудив, где он найдет сверстников-единомышленников, имеющих похожие интересы и способности. В одиннадцатом классе не поздно поступить в спортивную секцию или театральную кружок, главное, чтобы новое занятие не занимало все свободное время старшеклассника. Обучение в школе остается его важным и неотъемлемым делом. Вопреки опасениям родителей, старшеклассник, у которого есть с кем отметить день рождения или сходить на дискотеку, станет учиться лучше, а не хуже. Здесь уместна аналогия со взрослым, у которого наконец-то наладилась личная жизнь и он стал успешно продвигаться на работе.

Родители должны учесть, что после окончания школы, напряженных выпускных, а у большинства детей еще и вступительных экзаменов, ребенку необходим полноценный отдых. Вынуждая выпускника идти работать сразу после окончания экзаменов или после провала на вступительных испытаниях, взрослые наносят огромный вред его психологическому и физическому здоровью. Чувство усталости и опустошенности настигает всех выпускников: и безалабер-



ных (с точки зрения взрослых), и ответственных (этих детей особенно). Ребенок должен заранее знать, что после напряженных трудов его ждет отдых, независимо от того, к каким результатам приведут его усилия. Старшекласснику будет легче сосредоточиться на выполнении стоящих перед ним задач, если его поддерживает мысль: «Сейчас надо напрячь все силы, но потом я смогу отдохнуть и расслабиться» (это «потом» должно иметь конкретную дату). Вместе с тем, нельзя обещать выпускнику за хорошие отметки на выпускных экзаменах какой-нибудь особенный отдых. Это может отрицательно повлиять на течение и результаты его работы.

Как помочь выпускнику подготовиться к экзаменам

Родители могут помочь школьнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, так как кроме заучивания и повторения материала, ребенку необходима еще и психологическая поддержка.

Рекомендации для родителей

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, учитывающий, на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» (в зависимости от того «жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

2. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучший способ избежать переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов: кофе, крепкого чая (нервная система перед экзаменом и так «на взводе»). Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

3. Прочитайте список экзаменационных тем. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он «просветит» вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

4. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних

предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекуте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте ребенку отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена — было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться на домашние звуки?

5. Обсудите с ребенком вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ему будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет просто улучшить отметку, рисковать не стоит. В любом случае, помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

6. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не усвоение знаний.

7. Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или совсем провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте его и не насмехайтесь над ним. Вместо этого постарайтесь понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло». Поддержите его, сказав, что каждый, кто сдает экзамены (независимо от их результата), постигает самую важную в жизни науку — умение сдавать экзамены, то есть не сдаваться в трудной ситуации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Байярд Р.Т., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. — М., 2008.
2. Кон И.С. Психология ранней юности. — М., 1989.
3. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. — СПб, 2008.
4. Мир детства: Юность / Под ред. А.Г. Хрипковой. — М., 1991.
5. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. — М., 2000.
6. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. — М., 1995.
7. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. — М., 2000.