

тема:

Как правильно поддержать подростка при подготовке к ЕГЭ и поступлении

новость:

Главное — не нагнетать обстановку, а оказывать реальную помощь

Период сдачи ЕГЭ и поступления в вуз нередко проходит в режиме переживаний и перегрузок для старшеклассников. Лучшее, что могут сделать в это время родители, — поддержать подростка и не усиливать стресс. Что именно можно предпринять в этом ключе, «Родительский университет» выяснил у специалистов.

Предложите бытовую помощь

В возрасте 15–18 лет подростки, как правило, уже самостоятельны, поэтому многие родители думают, что предлагать помощь в быту нецелесообразно. Однако психолог Кристина Радина утверждает обратное.

«Если в детстве вы учили ребёнка помогать по дому, то сейчас он оценит вашу помощь положительно и убедится, что в семье все друг друга поддерживают, особенно в сложный период. Он будет считать такое поведение нормой, и вы зложите отличный фундамент на будущее: создав свою семью, он будет помогать своим близким. Ваша поддержка способствует взрослению».

Кристина Радина

Психолог

Предлагая помощь, важно обратить внимание на баланс времени: если какие-то обязанности — например, генеральная уборка — отнимают его слишком много, будет уместно пока снять с подростка эту нагрузку.

При этом важно понимать, что простые бытовые дела как раз помогают немного отдохнуть и переключиться. По мнению эксперта по развитию интеллектуальных способностей, основателя центра образовательных технологий Advance Николая Ягодкина, выгул животных или поход в магазин имеют чёткие временные рамки и позволяют больше гулять на свежем воздухе. Поэтому всю активность, которая легко встраивается в расписание и не даёт возможности прокрастинировать, есть смысл оставить.

Обеспечьте психологический комфорт

Самое главное — не нагнетать и не создавать культ экзамена. Наоборот, подростку нужно сказать, что независимо от результатов прохождения этого жизненного этапа он останется любимым ребёнком, который получит опыт и повзрослеет. Если он не сдаст на какой-то ожидаемый высокий балл, то его жизнь не сломается (что вовсе не означает, что не нужно готовиться и прилагать усилия).

«Если у ребенка идея фикс, что вся жизнь зависит от ЕГЭ, он будет пребывать в нервном состоянии. Это может привести к развитию различных тревожных расстройств. Когда он пойдёт на экзамен, у него будет вырабатываться адреналин и соответствующие реакции организма: тахикардия, потливость, может крутить живот. Всё будет мешать ему сосредоточиться на экзамене. Спокойный настрой позволит сдать его на более высокий балл», — говорит Кристина Радина.

Николай Ягодкин отмечает, что нужно обсудить, как и сколько ребенок будет отдыхать, чтобы он мог полежать на диване, заняться спортом или поиграть на компьютере без страха получить упрёк от родителей.

Дом — тихая гавань, где ребёнок отвлекается от стресса и отдыхает. Родителям важно создать действительно безопасное место для подростка именно здесь.

Убедитесь, что ребёнок здоров

Если подросток жалуется на вялость, быструю усталость, апатию, игнорировать это не стоит, уверена Радина. Важно посмотреть на состояние его здоровья, обратиться к педиатру, проверить, нет ли дефицита каких-то элементов и витаминов.

«Например, у девушки-подростка может быть дефицит железа из-за обильных менструаций. Нужно сдать общий анализ крови, проверить уровень железа, витамина D, гормоны щитовидной железы», — говорит эксперт.

По её словам, важно восполнить дефициты, если они имеются, медикаментозно или с помощью диеты. Но действовать нужно только в соответствии с рекомендациями врачей, заниматься самодиагностикой и самолечением опасно.

Научите грамотно распределять время и силы

В Москве в 2022-2023 учебном году стартовал эксперимент, в рамках которого с февраля одиннадцатиклассники сосредоточиваются только на подготовке к ЕГЭ и изучении профильных предметов. Проект призван снизить нагрузку на учеников и помочь им подготовиться к экзаменам в рамках школьных занятий.

По мнению Николая Ягодкина, ещё эффективнее было бы с 10 класса перейти на семейное обучение, экстерном сдать все предметы, кроме профильных, и сосредоточиться на подготовке к ЕГЭ.

Также подростку будет полезно освоить навык управления временем, который пригодится во время учёбы в вузе, а также когда он станет работать. Так, один из ведущих российских экспертов в теме бизнес-эффективности Глеб Архангельский в своей книге «Тайм-драйв: как успевать жить и работать» делится такими правилами:

выделять 10 минут вечером или утром на создание полного списка задач на день;

при планировании в ежедневнике использовать разные цвета, закладки, стикеры;

завести «стратегическую картонку» — закладку с ключевыми долгосрочными целями;

разделять в плане дня жесткие, гибкие и бюджетлируемые задачи (первые привязаны к конкретному моменту времени, гибкие нужно выполнить в какие-либо сроки, а бюджетлируемые требуют много времени на выполнение и являются приоритетными);

выделять приоритетные задачи в списке и начинать работу с них.

«Ещё ребёнку очень помогут когнитивные тренировки: мнемотехники, разные технологии работы с информацией, освоение майнд-карт как способа нелинейного конспектирования и почти моментального повторения пройденного материала. Это сэкономит ему массу времени и позволит всё „отложить“ в долгосрочную память», — поясняет Николай Ягодкин.

Предложите запасной план

По словам Кристины Радиной, больше всего в жизни нас пугает неопределённость. Ребёнок должен осознавать, что, если он не сдаст ЕГЭ так, как планировал, катастрофы не будет. Важно обсудить, как будут развиваться дальнейшие события. Например, если баллы окажутся слишком низкими, можно:

подать документы в колледж;

рассмотреть для поступления вузы в других городах;

найти подработку в интересующей сфере;

начать готовиться к поступлению в следующем году.

Ребенок должен понимать, что есть вариативность, что он может сам выбрать себе занятие, и его поддержат в семье.

«Родителям желательно по минимуму вмешиваться. Не обязательно сразу же предлагать варианты платного обучения. Если ребёнок наберёт меньше баллов, чем нужно, лучше поступить в менее престижный вуз самому, чем в топовый, но с поддержкой родителей. Тогда это будет его достижение. Во время подготовки к ЕГЭ важно понемногу передавать ответственность за свою жизнь самому ребёнку».

