

Выпускной класс: алгоритм выживания

22.08.07

Это как раз то время, когда родителям следует максимально поддержать своего ребенка, помочь ему выстроить такую стратегию действий на ближайшие девять месяцев, чтобы и желанные цели оказались достигнуты, и запасы здоровья, как морального, так и физического, не истощились.

Последний школьный год – серьезное испытание для подростков. У них еще и трудный возраст не прожит: гормональные всплески, желание отстаивать свою независимость, страх перед будущим, перепады настроения. Они еще не очень-то и понимают, кто они такие, чего хотят в жизни. А перед ними стоит сложнейшая проблема: найти свое место в большом мире, совершить выбор, от которого во многом зависит будущее. И так мало опыта, мудрости, сил. Это как раз то время, когда родителям следует максимально поддержать своего ребенка, помочь ему выстроить такую стратегию действий на ближайшие девять месяцев, чтобы и желанные цели оказались достигнуты, и запасы здоровья, как морального, так и физического, не истощились.



Шкала ценностей

За год очень много важных событий произойдет в жизни вашего ребенка. Любовь, дружба, победы, предательство, обиды, ссоры, примирения... Окончание школы, поступление в вуз – лишь часть жизни. Это важно понимать и родителям, и ребенку. Тогда меньше будет взаимных претензий, больше спокойствия в семье.

На первом месте – здоровье. Затем личная жизнь. В 17–18 лет она очень интенсивна, и это нормально. Время, проведенное с друзьями, в разговорах по телефону, в чате – это не безделье. Каждому человеку, особенно несовершеннолетнему, иногда полезно забыть обо всех делах и обязанностях и от души «оторваться» – в спортзале, на стадионе, на дискотеке, с друзьями на природе. Если вы тоже дружите с ребенком, возьмите за правило хоть раз в месяц, в четверть устраивать семейный выезд на дачу, на шашлыки, в ближайший парк. Работа должна чередоваться с праздниками. И чем напряженнее работа, тем веселее отдых.

Далее увлечения. Музыка, спорт, история, ролевые игры – что угодно. Последний школьный год – вовсе не повод забывать об удовольствиях. Хобби – отличная профилактика стресса, источник сил и вдохновения, уверенности в себе.

И наконец, школа. Хорошо, если это подмога на пути к цели и там –

знающие умные педагоги, дружный класс. Увы, бывает, что школа не помогает, а мешает ребенку учиться в этот последний год. Каждый преподаватель что-то требует, химик, физик, историк, литератор... Конечно, аттестат нужен. Но стоит хотя бы дома снизить требования. Чуть меньше внимания оценкам, пусть даже по профильным предметам. Требования школьного учителя не всегда совпадают с тем, чего хочет вуз. Иногда, как ни непедагогично это звучит, можно пропустить день-два.

Есть ли у вас план?

Какая же работа без него? Запаситесь различными программами – школьными, вузовскими, а также вариантами тестов, экзаменационных заданий. Прикиньте объем работ. Посоветовавшись с педагогами, обозначьте трудные и легкие разделы. Поделите все, что предстоит выучить, на количество недель, выкинув заранее нерабочие дни и каникулы. Оставьте последние дни перед экзаменами на повторение.

Составьте вместе с ребенком множество планов: на год, на месяц, на ближайшую неделю. Напишите и развесьте их по квартире, время от времени вносите коррективы, торжественно уничтожайте (или отправляйте на почетное хранение) выполненные планы. А если произошел сбой – не трагедия.

Посоветуйте подростку не садиться за стол с размытой целью «немного позаниматься» или «заняться повторением». Лучше ставить перед собой четкую задачу: «дочитать до конца главы». И поощрять себя ежедневно за ее выполнение.

Поделитесь с ребенком собственным опытом подготовки к экзаменам. Покажите, как подчеркивания в учебнике, пометки на полях, собственноручно составленные схемы, таблицы помогают запомнить и структурировать материал. Научите составлять шпаргалки. Не обязательно пользоваться ими на экзаменах.

Пока ученик будет выписывать самое существенное, искать точные формулировки, он все и так запомнит. Можно подсказать подростку идею завести дневник. Сначала просто как органайзер: фиксация того, что сделал, планы на завтра. Потом как средство излить душу, снять напряжение. А там, глядишь, ребенок втянется, привыкнет размышлять, обдумывать свою жизнь, описывать ее. Хорошая привычка.

Если вы знаете, жаворонок ваш ребенок или сова, помогите ему спланировать рабочий график с учетом этих особенностей. И не старайтесь приучить полуночника работать на рассвете. Если вы точно не знаете, когда ребенку легче работается, учтите: у большинства людей пики суточных биоритмов приходятся на периоды с 9.00 до 12.00 и с 16.00 до 18.00.

Рабочее место

Каковы бы ни были ваши квартирные условия, даже если всю жизнь ребенок учил уроки на кухне, хотя бы в последний школьный год оборудуйте ему уединенное рабочее место. Вряд ли получится устроить целый кабинет. Но стол с полочкой, где стоят только нужные книги, а не все учебники за курс средней школы, – это

реально. Лучше поставить стол где-нибудь в углу, чтобы ребенок чувствовал себя в некоторой изоляции, когда работает.

Учащийся подросток охотно отвлекается, поэтому помогите ему убрать со стола лишние предметы. В комнате должен быть свежий воздух. И прохладный. На жаре мозги не работают. По линии взгляда хорошо бы повесить картину, постер в зеленых, желтых, голубых, фиолетовых тонах – эти цвета успокаивают и повышают эффективность занятий. Аромалампа с запахом цитрусовых тоже будет кстати – он бодрит и благотворно влияет на память. Во время занятий полезно включать спокойную фоновую музыку, чтобы не отвлекаться на посторонние звуки.

О здоровье

Рвется там, где тонко. За столько лет вы уже выучили проблемы своего ребенка: слабый желудок, склонность к ангинам или бронхитам, мигрени, плохое зрение...

Значит, в период напряженной работы имеет смысл подстраховаться: проследить за диетой, подсунуть коробочку с витаминами (особенно А, В, С), в выходные вывезти семью за город, на чистый воздух, в каникулы – к морю, в горы.

Теперь о том, как выполнить рекомендации всех врачей.

Прогулки. Подростки, как известно, гуляют мало. Возможно, как много лет назад, вам снова придется выгуливать ребенка по вечерам перед сном, чтобы он оторвался от книг или компьютера, а потом легко заснул. Поручите сыну или дочери гулять с собакой. Общение с животными успокаивает, выполнение семейных обязанностей повышает самооценку.

Спорт. Если ребенок склонен впадать в уныние, ему поможет равномерная длительная нагрузка: бег в парке (с вами или с собакой), плавание в бассейне, занятия на тренажерах в спортзале. Для эмоционального, возбудимого подростка ближе игровые виды спорта: футбол, баскетбол, теннис. Можно походить на бокс, борьбу, дать выход агрессии, страху, испытать сильные переживания, не связанные с учебными проблемами.

Сон. Конечно, никто из одиннадцатиклассников не высыпается как следует. То к контрольной приготовиться надо, то на курсах много задали. И все же спать надо. Хотя бы 4-5 часов ежедневно. В выходные подольше, но не до полудня. От этого и голова болит, и вялость образуется вместо бодрости и легкости. Лучше поспать днем, но часов до 5, не дольше.

Режим работы. Правильный режим такой: 40 минут – занятия, 15 минут – перерыв, отдых глазам. Но так почти не бывает. Втянувшийся в учебу человек сидит над книгой, тетрадь и час, и два. А потом переползает для разрядки к экрану телевизора или компьютера. Чтобы этого избежать, ненавязчиво вовлеките ребенка в домашние дела: поручите помыть посуду, вытереть пыль, порезать салат. Отличный отдых глазам, мозгам, нервам в сочетании с легкой физической нагрузкой и осознанием собственной незаменимости в доме. Можно сделать перерыв на чай.

Стимуляторы

Вообще чай – самый незаменимый напиток в последний школьный год. Многие подростки предпочитают налегать на кофе, всевозможные энергетические напитки. Некоторые даже за сигарету хватаются и хуже того – за специальные таблетки. Все эти средства и в самом деле активизируют память, повышают работоспособность. Но на короткий срок. А длительные последствия могут быть очень неприятными. Кофе в больших количествах на самом деле не пробуждает, а усыпляет. К тому же портит сосуды и желудок. То же касается энергетических напитков. Несколько баночек в день обеспечат через некоторое время гастрит. Про сигареты и таблетки и говорить нечего: привыкание, постепенное разрушение организма. Слишком дорогая плата за быстро выученный учебник. Обсудите это с ребенком, поговорите об иерархии ценностей, в которой жизнь и здоровье занимают первые места.

Кстати, взрослые сами иногда подсовывают подростку таблетки для спокойствия: какое-нибудь снотворное, банальную валерьянку. Не стоит. На молодой организм самые простые лекарства иногда действуют непредсказуемо, могут помешать работе. Все аптечные средства – только по совету врача и только в случае необходимости.

Лучше пить чай. Зеленый тонизирует, мята и мелисса – успокаивают, ромашка хороша перед сном, зверобой – для бодрости духа. По квартире поплывет приятный аромат, чайная церемония объединит семью.

Еда

Сбалансированное питание – несбыточная мечта. Вряд ли у вашего ребенка будет возможность следовать советам диетологов. Но постарайтесь хотя бы обеспечить ему сытный завтрак. Иногда это его единственная нормальная еда за день. Если не откажется, суньте в портфель банан или яблоко. Вряд ли дело обойдется без чипсов, но вы хоть сократите их долю в рационе.

Если ребенок занимается дома, ему обычно все время хочется жевать, он то и дело бегаёт к холодильнику. Опасный маршрут. Во-первых, объевшийся человек хочет уже не учиться, а спать. Во-вторых, при сидячем образе жизни легко набрать лишний вес. Поставьте рядом с рабочим столом тарелку с очищенной морковкой, яблоком, черносливом, курагой. Никуда ходить не надо – руку протяни и грызи. Некалорийно и полезно: для глаз, для настроения.

Душевный покой

Важнейшая функция родителей – успокаивать нервного выпускника. Говорите с ним о его будущем, лежащем за порогом экзаменов. О студенческой жизни, о выбранной профессии. Мечты о будущем помогут пережить тревоги настоящего.

Не лукавьте, успокаивая. Все будет хорошо – это конечно. Но варианты бывают разные. И на экзамене можно завалиться, и в институт не поступить. Не все зависит от нас, есть элемент случайности. Ну и что? Имеются запасные варианты. Иногда полезно обсудить худший и убедиться, что и в этом случае жизнь продолжается.

Если ваш ребенок несколько легкомыслен, это не беда, а удача: ему легче сохранять душевное спокойствие. Тревожному, гиперответственному человеку придется цитировать классику: «Пустяки, дело житейское!» Напоминайте подростку так часто, как ему нужно, что вы любите его независимо от оценок. Что в нем есть много важных человеческих качеств, которые вы цените. Что вы готовы поддержать его в любом случае. Попадают дети, которых нужно не столько успокаивать, сколько мобилизовать. Слегка пугать, например. Иначе они легко отвлекаются от занятий. Важно только разобраться, действительно ли ребенок спокоен и беззаботен или он просто бежит от реальности, прячется от возможного поражения в загулах, дружеских тусовках, компьютерных играх. Чтобы он поверил в свои силы, помогите ему одержать крошечную победу над непостижимыми науками сегодня, завтра. Со временем он научится справляться со страхом и браться за дело самостоятельно.

Вообще любые непривычные проявления в поведении ребенка: был сдержанным, стал возбужденным (или наоборот), стал легко краснеть, неожиданно проснулся зверский аппетит (или совсем пропал) – должны заставить вас насторожиться.

Возникающие вопросы полезно обсудить с профессионалами. Школьные учителя и репетиторы помогут разобраться в учебных проблемах ребенка, подскажут, как вы можете способствовать его продвижению в предмете. Психологи подтвердят (или подвергнут сомнению) правильность выбора карьеры, помогут снять стресс, избежать депрессии. Врач поддержит угасающие силы подростка, проследит за тем, чтобы не пострадали ни глаза, ни желудок, ни нервная система.

Что нужно знать родителям, чтобы вовремя помочь ребенку

1. Расписание занятий в школе, на курсах, у репетитора.
2. Время на дорогу. Если дорога дальняя, стоит хоть изредка встречать труженика у метро. С отцом, матерью или братом легче брести к дому в 11 часов вечера. И безопаснее. Правда, некоторые независимые личности могут отказаться от вашего сопровождения. Не настаивайте. Приятно само предложение.
3. Перечень пособий, учебников, которые понадобятся ребенку. Расспросите школьных учителей, репетиторов, преподавателей на курсах и постарайтесь купить, взять в библиотеке, у друзей все книги по списку.
4. В чем главная победа ребенка за истекшую неделю и какие проблемы предстоит решить в течение следующей.
5. Номера телефонов классного руководителя, преподавателя профильного предмета, репетитора – чтобы знать, не прогуливает ли ребенок занятия, насколько он продвигается в предмете. Хотя бы раз в четверть звоните классному руководителю, раз в месяц – репетитору. Что ребенок думает о своем учителе, доволен ли он занятиями, вы узнаете от ребенка, а вот доволен ли учитель учеником, стоит узнать из первых рук.
6. Информация об изменениях в правилах приема, проведения экзамена. К сожалению, эти правила могут меняться несколько раз за год. Поэтому регулярно просматривайте сайты выбранных учебных заведений, раз в два-три месяца звоните в приемную комиссию, следите за изменениями правил сдачи ЕГЭ (ege.edu.ru).
7. Помните: ваш ребенок единственный и неповторимый, особенный. Поэтому любой надежный рецепт, опробованный поколениями родителей, может оказаться бесполезным. Ищите то, что поможет именно вашему сыну, дочери. Наблюдайте, размышляйте, обсуждайте с ребенком все проблемы.