

Памятка для родителей

Как общаться с подростком в период подготовки и сдачи экзаменов

Время зимы и начала лета для учащихся — это период сдачи зачетов, экзаменов и получения семестровых отметок. Безусловно, он характеризуется высоким интеллектуальным, эмоциональным и физическим напряжением как для педагогов, так для учащихся и их родителей. Жизненная значимость и важность этого момента бесспорна. Это переходный этап для ребенка, который требует от него максимальной концентрации и ресурсного включения для определения профессиональных и во многом жизненных позиций личности. Педагоги и родители — это тот ближний круг, которые наиболее интенсивно вовлечены в коммуникативное пространство школьника. Очевидно, что преувеличить важность их роли и функций сложно.

По данной теме хочется сделать акцент на особенности и важности установок, которые транслируют значимые взрослые в общении с подростком в этот период. В такой ситуации стратегически верным поддерживать **жизнестойкость как базовую установку взаимодействия**. Во-первых, она работает на укрепление личностной способности к стрессоустойчивости и адаптации в новых условиях. Во-вторых, формирует поддерживающую подростка среду, необходимую в приобретении нового жизненного опыта. В-третьих, снижает общий градус напряжения всех участников экзаменационной страды.

Постарайтесь донести ребенку о том, что необходимо прожить ситуацию в ее полноте. Пусть ребенок что-то делает, действует, находясь в эпицентре событий. Это снимет напряженность от ожидания грядущего момента, излишних волнений и тревог. С такой установкой ребенок ощущает, что экзамен — это не одноактное действие, а процесс, в котором он принимает участие уже сейчас. Шаг за шагом, повседневно выполняя поступательные задачи, мы проходим этот путь. Подготовка, отдых, питание, спорт, чтение и множество прочих вещей уже сейчас работают на успех такого большого дела. И он уже сейчас мало-по-малу «сдает» грядущий экзамен.

Важно разделить и проговорить то, что ребенок может контролировать, и то, на что ребенок повлиять сам не может. Существуют личные факторы, которые являются сильной стороной того или иного ребенка (интерес, профессиональная предрасположенность личности, способности, знания по предмету, интересы и прочее). Эту сторону необходимо в коммуникации культивировать как ресурсную и работать над её усилением (продолжать заниматься совершенствованием своих навыков, развивать способности, расширять знания по предмету). Мы демонстрируем, что такими действиями можно самому влиять на успешный ход событий и некоторым образом управлять в ситуации экзамена. Однако также необходимо в коммуникации проговаривать, что в любом деле существуют моменты, в отношении которых мы бессильны. К примеру, есть такие вещи как поток абитуриентов на выбранную специальность в год поступления, уровень их подготовки, сложность заданий на итоговых испытаниях и множество прочих объективных обстоятельств, которые мы можем принять как факт, но изменить их не в состоянии.

Принципиальным моментом в коммуникативном взаимодействии будет **не только обозначить, но и научить различать подростка вещи от него зависящие и независящие**, это предоставит ему возможность адекватной оценки ситуации и себя в

данной ситуации, что укрепит его личностные позиции в прохождении сложных жизненных испытаний. Помимо этого, избавит от разрушающей привычки обвинения себя во всем как результат неприятия объективных вещей или обвинения всех и всего окружающего как результат нежелания брать ответственность за свои действия.

В семейных беседах, просто в каждодневном взаимодействии, настоятельно рекомендуем позволить принять подростку решение по поводу своего будущего самостоятельно. Важно делать акцент, **что решение в выборе своей профессии – это его решение**, которое он принял, прислушиваясь к себе, а не к советам всех окружающих какими бы привлекательными они ни были. Только в таком случае установки в коммуникации, направленные на формирование жизнестойкости будут иметь особенный вес и значение для его натуры и психологического здоровья в целом.

Период экзаменов в колледже необходимо рассматривать в коммуникации с подростком как некий вызов, рискованный момент своей жизни, который требует от участника максимальной личной концентрации. **Очень продуктивно объяснять и говорить ребенку, почему важно принимать вызов, а не уклоняться от него.** В качестве награды или личной выгоды от участия в такого рода рисковом мероприятии подросток в любом случае получает шанс, новую, ранее неведомую возможность, какие-либо изменения, толчок к развитию и саморазвитию, свой уникальный путь движения, опыт. Просто замечательно, если все получится, это подкрепляет веру в собственные силы и успех в будущем. Но даже если что-то не получилось или получилось частично – это тоже очень важно, это тоже выигрыш, благодаря чему все равно становишься другим. Так как можно оценить происходящее, проанализировать, скорректировать направления дальнейшего своего роста для того, чтобы двигаться дальше.

Важно сказать, что установки жизнестойкости уникальным образом и с наибольшей основательностью могут передавать именно родители посредством своих посланий. В родительских коммуникативных посланиях происходит закрепление важных позиций жизнестойкости. Модель реагирования, смысловые интерпретации происходящего в период прохождения экзаменов могут во многом стать стойкой моделью совладания со стрессовой жизненной ситуацией как одно из наиболее ярких подростковых переживаний. Безусловно, что в этот момент закрепляются схемы жизнестойкости, которые будут рабочими на протяжении всей жизни.

Желаем успехов в воспитании!