

Советы психолога для родителей девятиклассников.

В девятом классе завершается обучение ребенка в средней общеобразовательной школе. Основная задача, которая стоит перед учащимися девятого класса, - принятие решения о характере дальнейшего образования. Именно вопрос самоопределения становится важнейшим для учащихся девятых классов и их родителей.

Повышается уровень требований педагогов к девятиклассникам, появляются новые предметы, происходит углубление в содержание уже знакомых дисциплин – другими словами, учиться становится сложнее.

Из-за этого у многих школьников возрастают напряженность и тревожность, препятствующие успешному обучению. Ребенок может перестать справляться с нагрузкой и полностью потерять желание учиться. Важно вовремя это заметить.

Подростки уходят в свой внутренний мир или в общение со сверстниками, не реагируют на замечания, остаются равнодушными к плохим отметкам, не пытаются «подтянуть» и исправить положение. В таком случае надо помочь старшеклассникам понять, ради чего они учатся в девятом классе. Общие слова о пользе знаний на них не действуют, учиться ради оценки давно неинтересно.

Девятикласснику необходимо ответить на вопрос: «Зачем мне лично в дальнейшем могут понадобиться знания? Каким будущим жизненным целям отвечает получение образования?» Всячески стимулируйте их к размышлению над этими вопросами, т.к. от этого зависит формирование их мотивации к обучению.

Для того, чтобы помочь подростку в выборе своей жизненной позиции, обратим внимание на возрастные особенности учащегося 9 класса.

Возрастные особенности девятиклассника

Наиболее актуальной для подростков является потребность в самопознании, самооценке, самоопределении, самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости, в достижении определенного социального статуса и др.

Можно отметить следующие противоречия в развитии личности старших подростков.

Первое противоречие – они концентрируются на собственной личности и очень нуждаются в общении со сверстниками.

Второе противоречие – хотят быть уже взрослыми, самостоятельными, но очень зависят материально и эмоционально от взрослых и не имеют жизненного опыта.

Понимания, одобрения, восхищения ищут подросток у друзей и родителей. Эмоциональная зависимость от взрослых находит свое выражение в жажде глубокого понимания родителями, взрослыми. Будьте ближе душевно к своему ребёнку, поддерживайте эмоционально своих детей, не ругайте за ошибки, а помогите найти выход, сделать правильный выбор.

Таким образом, подростки очень нуждаются в общении с друзьями, в любви и понимании родителей, близких людей, во внимании окружающих людей к себе, в самопознании.

Подросток, как в зеркало, смотрится в оценку значимых людей, корректирует представление о себе. Поэтому оценка и положительная эмоциональная поддержка родителей, педагогов приобретают для него первостепенное значение.

В 9 классе решается вопрос о дальнейшей жизни: что делать – продолжить обучение в школе, пойти учиться в училище или работать?

В это время усиливается значимость собственных ценностей, хотя девятиклассники еще во многом подвержены внешним влияниям. В связи с развитием самосознания усложняется отношение к себе.

В восьмом – девятом классах возрастает тревожность, связанная с самооценкой. Подростки чаще воспринимают относительно нейтральные ситуации как содержащие угрозу их представления о себе и из-за этого переживают страх, сильное волнение.

Для подростка важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся главным образом под влиянием семьи и сверстников. Важно отметить, что в этот период становится возможным самовоспитание, благодаря развитию у подростка саморегуляции. Подростки не только мечтают о том, какими они будут в ближайшем будущем, но и стремятся развить в себе желаемые качества.

Куда пойти учиться

Построение жизненных планов и перспектив – важнейшая задача развития на данном возрастном этапе. Родителям необходимо делать на это упор.

Роль родителей в период поиска ребенком своего призвания заключается в оказании ему психологической поддержки. Они должны быть внимательными и заинтересованными слушателями. Надо рассказать своему сыну или дочери о том, как в свое время вы сами выбирали профессию, и о своих одноклассниках (кто куда пошел, и кто чего добился). Даже если профессиональный выбор ребенка огорчает родителей, нельзя его отговаривать и запрещать идти по намеченному пути. Но в то же время необходимо убедиться в том, что школьник имеет адекватные представления о выбранной профессии.

С другой стороны, случается, что школьник стремиться полностью снять с себя ответственность за выбор своей будущей профессии и переложить ее на родителей. На вопрос, кем он хочет стать, ребенок отвечает, что не знает, что ему все равно, или вообще избегает разговоров на эту тему. Тем не менее, родители не должны давать конкретных советов, как завершить среднее образование или куда пойти учиться. Нужно помочь школьнику понять себя и правильно оценивать собственные способности.

Советы родителям девятиклассников

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
 - Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
 - Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
 - Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
 - Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
 - Не критикуйте ребенка после экзамена.
 - Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Как помочь подготовиться к экзаменам (практические рекомендации для родителей).

Не маловажную роль в подготовке к экзамену играете Вы – родители. Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ОГЭ.

Как же поддержать девятиклассника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

- 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, - на какие предметы придется потратить больше

времени, а что требует только повторений. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он ил «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

- Купите тренировочные тесты к экзамену. 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 зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку 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 получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.
- В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов ГИА. Договоритесь, что у него будет столько времени, сколько длится экзамен, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засеките время и объявит о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику 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 неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдохнуть, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок 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 работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Памятка № 1 Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растёт не пропорционально объёму. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределённое заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Чем большую часть времени мы тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Памятка № 2 Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), так как усиливается приток крови к клеткам головного мозга.
3. Беречь глаза: делать перерыв каждые 20 – 30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!

Памятка № 3 Приёмы психологической защиты

1. Переключение. Начинайте думать о чём-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. Сравнение. Сравните своё состояние с состоянием и положением других людей, вы найдёте, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.
5. Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра».
6. Разрядка. (физическая работа, игра, любимые занятия).
7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

Удачи Вашим детям на выпускных экзаменах!