

## Информация для родителей девятиклассников.

### Как помочь подростку выбрать будущую профессию.

Как показывает статистика, очень много молодых людей уходят после школы в «никуда». Одни перекалывают ответственность за свое будущее на родителей, а потом становятся инфантильными: ничего не хотят делать, ничего им не интересно. Другие долго «ищут себя»: переходят из одного учебного заведения в другое, меняют профессиональную деятельность. Очень много молодежи не знает, как и где себя реализовать.

Очень большое влияние оказывают на современных выпускников родители и ближайшие родственники. **Именно родители могут лучше всего помочь своему чаду в вопросе выбора будущей профессии.** Но они тоже должны знать, как правильно это делать. Пожелание: ориентируйтесь на реальные пути построения профессиональной карьеры. Помните: окончательный выбор ребенок должен сделать сам, самостоятельно!

Главной целью должно быть вовлечение школьников в процесс планирования и прогнозирования своего профессионального будущего.

Для многих выпускников мнение сверстников становится более значимым, чем мнение родителей и учителей. «Заодно со своими друзьями – вместе в школу ходим, а потом в вуз». Такая стратегия ошибочна.

Установка прошлых лет «Профессия на всю жизнь» - миф. Складывается противоречивая ситуация, когда человек должен овладеть профессией, потратив на это несколько лет. Рынок труда за это время изменился и требуются совершенно другие профессии. Поэтому я рекомендую выпускникам стремиться быть полипрофессионалами, т.е. овладеть несколькими профессиями одновременно.

Обществу нужен профессионал, знающий свое дело, способный самостоятельно принимать решения и нести ответственность за них, готовый переквалифицироваться в соответствии с современными требованиями рынка труда.

Желаю успехов!



## Психологическая поддержка выпускникам, сдающим ЕГЭ.

### Советы родителям.

Выпускные экзамены — один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющий будущее. Современным старшеклассникам предстоит аттестация в форме Единого Государственного Экзамена, который вызывает неоднозначные чувства у ребят и родителей. Больше того, ЕГЭ — это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а, соответственно, уровень тревоги. В этот период старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Для того, чтобы задача стала более реальной, ребятам нужна помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки.

Сама процедура Единого Государственного Экзамена может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, подросткам со слабой нервной системой трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Кроме того, для тех ребят, которые склонны легче воспринимать информацию на слух, эту задачу усложняет визуальная форма заданий. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

Главное условие успешной сдачи ЕГЭ — разработать индивидуальную стратегию подготовки, то есть найти те приемы и способы, которые эффективны и полезны для вашего ребенка, позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене. Для этого ему необходимо осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех.

Именно родители могут помочь своему выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше.

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 повторения.

Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.



♣ Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов школьной программы. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

♣ 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 знаний.

♣ 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, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, 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 неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

♣ Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы выпускник 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 школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

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

Таким образом, роль родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности. И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.