

Как перестать переживать из-за учёбы? Советы родителей для родителей



Уважаемые родители, согласитесь, что заголовок нас очень цепляет. Хочется непременно освоить какие-то волшебные приёмы, чтобы перестать переживать. Но мой родительский опыт проживания периода сдачи ЕГЭ с двумя детьми показывает, что именно от родителей должна поступить идея о полезной функции стресса.

В конце-концов, стресс - естественная реакция организма, она вырабатывает у человека вполне полезные адаптивные свойства. И если мы вместе с детьми станем воспринимать ситуацию подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ как временный, но полезный стресс, то он таким и будет.

Огромная роль ложится на самого родителя, на его здоровый оптимизм и здравый смысл. Как приятно услышать нашим детям не слова полные тревоги и претензии, что он должен думать об экзаменах, готовиться каждый день, ведь если не сдаст, то всё... все планы накроются, а слова поддержки. Можно сказать: "Дорогой (ая) сын (дочь), жизнь состоит из таких моментов, которые нас закаляют. Даже в сказках жизнь героев не протекает гладко. Нет ни одной такой "гладкой" сказки. Это говорит нам, что проходить разные жизненные трудности - это естественно. Ну и, конечно, сказка показывает, что герой не зря проходит испытания. Благодаря его выносливости, настойчивости, умению договариваться, оказывать помощь и принимать её, умению справляться с эмоциями, сохранять доброе имя и честность, в конце сказки бывает "сказочное вознаграждение". Вот поэтому, сынок (дочка), самое полезное будет для нас - это правильное планирование жизни. Пропишем, в какие дни сколько ты занимаешься, чья помощь тебе нужна. Обязательно включи в план время отдыха, общение с друзьями, семейные мероприятия. Если ты по совести будешь делать то, что тебе по силам, это даст свой результат. Об одном только хочу предупредить: в такие напряжённые моменты мы можем попасть в ловушку бессилия. В такие моменты кажется, что всё напрасно, что ни на что нет сил, что нет смысла. Не попадайся. Смысл есть во всём! Научиться верить в самого себя - это очень важный смысл. Учиться искать варианты движения к цели - это вообще жизненно важный смысл. А кроме этого, смысл в том, чтобы семья научилась помогать тому, у кого в данный момент напряжённый период. Так что ты помни, что всегда можешь на нас рассчитывать".

Ещё важный момент в поддержке наших выпускников - это помощь в построении разных вариантов развития событий, это в разы снижает напряжение от предстоящей неопределённости (кстати, как самих выпускников, так и родителей!). Например, мы рассуждаем и фиксируем на бумаге: вариант 1 - сдаёшь экзамены на ...сумму баллов, подаёшь документы в ВУЗ №1 и ВУЗ №2; вариант 2 - сдаёшь насумму баллов, можем попробовать сначала колледж, потом ВУЗ; вариант 3 - не сдаёшь, идём на повторное обучение и там уже точно сдашь. То есть мы как родители даём пример рассуждения, что безвыходных ситуаций не бывает.

Ещё предвижу мнение, что все эти рассуждения для ребёнка, который настроен на учёбу, а если он НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ и не ПОНИМАЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ? И все многочисленные разговоры ни к чему не приводят... В этом случае, уважаемые родители, надо честно признаться себе, что в детстве мы же сами и не заложили эту самую ответственность. Теперь же в 15-17 лет мы можем пробовать разные средства, чтобы побудить наше чадо самовоспитывать ответственность и организованность, понять, что без этих качеств в современном мире им будет трудно.

И закончить хочется словами Жака Солоне, которые не требуется комментировать: «Лучший подарок, который мы можем сделать ребёнку, – это не столько любить его, сколько научить его любить самого себя».