

Советы психолога родителям старшеклассников

Здравствуйте, уважаемые родители старшеклассников! Сегодня мы поговорим о том, как вы можете поддержать своего ребёнка при выборе профессии и каким образом семья влияет на отношение подростка к работе.

Очень скоро подойдут к концу школьные годы, и нашим детям нужно будет определиться, «кем быть». Всем родителям хочется обеспечить благополучное будущее своим детям. Мы хотим, чтобы они получили надёжную, уважаемую, высокооплачиваемую профессию. Кроме того, у нас есть определённые представления о характере и склонностях наших детей. И мы стремимся поделиться с детьми нашим жизненным опытом, нашими представлениями о том, какой жизненный путь будет для них предпочтительнее. Кто-то из нас считает, что выбор профессии целиком зависит от самого подростка, кто-то стремится показать преимущества и недостатки той или иной работы. Кто же несёт ответственность в таком непросто деле, как выбор будущей профессии?

Очень важно, чтобы родители часть ответственности возложили на детей. В психологии не случайно существует термин «профессиональное самоопределение». Важно, чтобы у подростка сложилось ощущение, что сделанный им выбор профессии – это его самостоятельный выбор.

Конечно, сделать это непросто. Представления детей о мире профессий имеют неполный и отрывочный характер. Часто их привлекают модные и популярные профессии, например, манекенщица, актёр, рок-певец и т.п., даже если у них нет для этого необходимых данных. И в такой ситуации родителям может показаться, что наиболее правильный путь – самим решить, какая профессия будет для сына или дочери оптимальной.

Возможно, с определённой точки зрения это действительно так. Но в ситуации, когда мы, взрослые, целиком берём на себя ответственность за профессиональное определение детей, есть обратная сторона. Дело в том, что выбор подразумевает ответственность за его последствия. Кто выбирает, тот и отвечает. И если подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то он и учится не для себя. Учёба его тяготит, он воспринимает её как скучную, тягостную обязанность. И наоборот, само ощущение, что данную профессию подросток выбрал сам, значительно стимулирует его к продвижению по пути профессионального развития.

Вместе с тем, полная самостоятельность тоже затрудняет профессиональное самоопределение. Жизненный опыт подростка ограничен, его представления о профессиональной деятельности часто имеют неполный или нереалистичский характер. Например, многие старшеклассники утверждают, что собираются стать

менеджерами, но на вопрос о том, что это за работа, внятно ответить не могут. У ребёнка могут возникать вопросы о содержании профессиональной деятельности, о месте возможной работы, об уровне зарплаты, он может смешивать понятия «профессия» и «должность» (например, заявлять: «Хочу быть начальником!»). Находясь в ситуации выбора, дети часто испытывают растерянность и нуждаются в поддержке взрослых. Хотя подростки могут не говорить об этом прямо, на самом деле для них очень значимо мнение взрослых.

Очень важно не отказываться от роли советчика. Родитель может выступить как эксперт и поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, где можно найти работу, какие ограничения она накладывает. Следует представить эту информацию в нейтральной форме, чтобы подросток сделал выводы самостоятельно, например: «Знаешь, одна моя одноклассница так хотела стать археологом, институт закончила, но всю жизнь работала бухгалтером, потому что было невозможно найти работу по специальности». Особенно ценно для подростков, если взрослые делятся с ними собственным опытом самоопределения, переживаниями и сомнениями собственного отрочества. Подобные рассказы, особенно если известно, чем завершился выбор профессии, как правило, производят на подростков большое впечатление.

Не стоит ограничиваться рассказами и разговорами. Все мы знаем, что подростки зачастую скептически относятся к мнению взрослых, особенно родителей. Гораздо важнее непосредственный опыт. Большое впечатление может произвести общение со специалистами той профессии, которую подросток выбрал. Например, если он размышляет, не стать ли ему экономистом, а среди ваших знакомых как раз есть экономисты, можно попросить их пообщаться с вашим ребёнком, даже сводить его к ним на работу. Опыт подобного общения может как подтолкнуть подростка к выбору профессии, так и заставить его задуматься о том, насколько он в действительности сможет работать по выбранной специальности.

Ситуация выбора профессии в некотором смысле похожа на игру в рулетку: можно поставить на одно-единственное поле, но вероятность выигрыша в этом случае очень мала. А если сделать несколько ставок, то эта вероятность возрастает во много раз. Хорошо, если в ситуации выбора профессии у подростка имеется запасной вариант. Как правило, сами подростки об этом варианте не задумываются, и наша задача – поставить перед ними вопрос: что они будут делать, если по каким-то причинам им не удастся реализовать намеченные планы? Наличие запасного варианта позволяет снизить напряжение в ситуации выбора профессии и тревогу подростка.

Обсудить с подростком пути его будущего можно по-разному. У кого-то можно спросить прямо: «А что ты будешь делать, если у тебя не получится стать

переводчиком?». Тревожному подростку можно предложить пофантазировать: «Давай представим, какие ещё профессии ты мог бы выбрать» или обсуждать эту проблему применительно к третьим лицам: «Представляешь, Петя всю жизнь мечтал стать футболистом, но получил травму, и ему пришлось уйти из спорта. Теперь он думает, кем быть».

Огромную роль в выборе будущей профессии играет семья, хотя сами подростки этого могут и не осознавать. Зачастую они ориентируются на профессии родственников. Всем нам известны примеры трудовых династий, когда несколько поколений одной семьи работают по одной специальности, и случаи, когда кто-то становится «врачом, как мама» или «шофёром, как папа». С одной стороны, семейная традиция может ограничивать вероятный выбор. Подросток как бы идёт по инерции, не пытаясь понять, насколько профессия родителей действительно соответствует его собственным интересам и склонностям. С другой стороны, он очень хорошо представляет данную профессию и отдаёт себе отчёт в том, какие качества для неё требуются. Например, дети врачей прекрасно знают, что медицинская профессия подразумевает срочные вызовы и сверхурочную работу, а также просьбы о помощи со стороны знакомых и соседей, а дети учителей – что необходимо готовиться к урокам и проверять тетради. Таким образом, если подросток выбирает профессию родителей, важно обсудить с ним мотивы его выбора, понять, что им движет.

Семья – это то пространство, где формируется отношение к работе, к профессиональной деятельности. У каждого из нас, взрослых, есть своё представление о работе, которое мы, порой сами того не ведая, передаём ребёнку. Если родители относятся к работе как к значимой части собственной жизни, рассматривают её как средство самореализации и самовыражения, то ребёнок с раннего детства усваивает, что удовлетворённость жизнью напрямую связана с работой, и наоборот.

Важно понимать, что выбор, который подросток делает сейчас, не окончателен. Никто не знает, как изменится наша жизнь через 10 лет, какова будет ситуация на рынке труда. Возможно, что профессии, которые в настоящее время оплачиваются достаточно высоко, совсем не будут таковыми, и наоборот. Многие из нас по разным причинам меняют профессию в течение жизни. Некоторые люди всю жизнь остаются верными избранной профессии, другие пробуют себя в разных областях профессиональной деятельности. Ни тот, ни другой путь не является единственно правильным, и невозможно предсказать, по какому пойдут наши дети. Тот выбор, который они делают на данном этапе, отражает их нынешние интересы и потребности. Возможно, выбранная профессия всегда будет им интересна, а может, через некоторое время их предпочтения изменятся. В любом случае остаётся

возможность что-то переиграть или начать заново. И это говорит не о том, что выбор профессии был сделан неудачно, а, напротив, о стремлении человека наиболее полно реализовать свои возможности в профессиональной деятельности.

И, наконец, самое главное для подростков, как бы они ни стремились к самостоятельности, - это ощущение поддержки со стороны взрослого. Для детей важно, что по трудному пути самоопределения они идут не одни, что рядом находится взрослый, который поддержит в трудную минуту и поможет, какой бы путь они ни выбрали. Это ощущение придаёт им уверенность в своих силах и побуждает к достижениям, теперь уже не учебным, а профессиональным.

Рекомендации психолога родителям старшеклассников, сдающих экзамены

В период подготовки к вступительным испытаниям и сдачи экзаменов дети испытывают большое физическое и психологическое напряжение. В этот период им как никогда нужна поддержка и помощь родителей.

Важно правильно организовать питание ребенка. Во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть сбалансированным, разнообразным, с достаточным количеством фруктов и овощей. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу мозга. Также полезен шоколад.

Уделяйте ребенку больше внимания. Будьте мягче с ним и не столь категоричны в суждениях. Когда ребенок рассказывает вам о своих тревогах и волнениях, не комментируйте их, а поддерживайте его словами: «В нужный момент ты все вспомнишь. Я верю в тебя». Полезно рассказать историю об успешной сдаче экзамена из своей жизни.

Старайтесь сохранять спокойствие. Не следует усиливать переживания ребёнка своим собственным тревожным состоянием. Детям всегда передаётся волнение родителей, и, если взрослые в ответственный момент, как правило, справляются со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может «взорваться». Если вдруг оказалось, что отсутствует какой-то необходимый материал для подготовки к экзамену, не упрекайте ребенка в безответственности. Лучше найдите недостающий источник, пока ребенок работает с другим материалом. И ваш сын или дочь будут благодарны вам. Старайтесь не показывать ребенку свою тревогу по поводу экзаменационных баллов и отметок. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным критерием его возможностей. Как правило, ребенок сдает не один, а несколько экзаменов: порадитесь с ним успешному результату, не критикуйте ребенка после экзамена, поддержите, если экзамен сдан не так, как хотелось бы, - это не трагедия.

Эффективная подготовка. Помогите ребёнку правильно организовать процесс подготовки к экзаменам. Наблюдайте за самочувствием ребенка, т.к., кроме вас, никто не сможет вовремя заметить ухудшение состояния его здоровья, вызванное переутомлением. Постарайтесь создать доброжелательную атмосферу в семье.

Советы родителям экзаменуемого

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью или в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему

спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.