

Советы родителям девятиклассников

«Девятый класс: экзамены и выбор. Как быть опорой, а не дополнительным стрессом»

Автор: Гажаева Марина Викторовна, учитель-дефектолог

Уважаемые родители! 9 класс — это год ответственности. ОГЭ, выбор дальнейшего пути, первое серьезное решение в жизни. На фоне гормональной нестабильности и возрастного максимализма ребенок испытывает колоссальное давление.

С точки зрения дефектолога, главная задача сейчас — не «натаскать» на экзамен любой ценой, а сохранить ментальное здоровье ребенка и помочь ему пройти этот этап с минимальными потерями.

5 коротких советов от дефектолога

1. Будьте тылом, а не вторым экзаменатором

Ребенок и так получает порцию стресса в школе. Если дома его ждут допросы, критика и давление — он перестает справляться. Ваша роль:

- Слушать без оценок.
- Говорить: «Я верю в тебя, справимся вместе».
- Не сравнивать с другими детьми.

Спокойный родитель = более стабильный ребенок на экзамене.

2. Помогите с планом, а не с решением

Не делайте за ребенка выбор и не решайте за него задания. Но помогите структурировать:

- Составьте вместе график подготовки (предметы, дни, время).
- Разбейте большие темы на маленькие шаги.
- Определите, где нужен репетитор, а где можно справиться самим.

Ребенок должен чувствовать, что ситуация под контролем, а не хаотична.

3. Снижайте тревожность, а не нагнетайте

Избегайте фраз:

- «От этого экзамена зависит вся твоя жизнь».
- «Если не сдашь — пойдешь дворником».
- «Все уже давно готовятся, а ты...»

Замените на:

- «ОГЭ — это важный, но проходимый этап».
- «Есть запасные варианты, мы их тоже обсуждаем».
- «Давай сосредоточимся на том, что мы можем сделать сейчас».

4. Следите за физиологией жестко

В 9 класс многие «вылетают» именно из-за истощения. Недосып, нерегулярное питание, отсутствие движения — прямые враги подготовки.

- Сон: минимум 8 часов. В ночь перед экзаменом — лечь вовремя, не учить до утра.
- Перерывы: каждые 40–50 минут — 10 минут отдыха.
- Гаджеты: ограничить время в соцсетях в период интенсивной подготовки.

Истощенный мозг не запоминает и не воспроизводит информацию.

5. Обсуждайте варианты «Б» и «В»

Самая частая причина панического страха перед ОГЭ — ощущение безвыходности. Обязательно проговорите:

- «Если сдашь на желаемые баллы — идешь в 10 класс/колледж А».
- «Если баллы будут ниже — есть колледж Б, там тоже хорошая программа».
- «Если не сдашь с первого раза — будет передача, это не конец света».

Когда ребенок знает, что жизнь не рухнет от одного экзамена, он работает спокойнее и эффективнее.

Короткая памятка: маркеры тревоги и действия

Ситуация	Что это может значить	Что сделать
Бессонница, потеря аппетита, головные боли	Сильный стресс, истощение	Снизить нагрузку, обратиться к врачу/психологу
Панические атаки перед экзаменами/школой	Высокий уровень тревожности	Обратиться к психологу, возможно, нужна медикаментозная поддержка (по назначению врача)
Полное игнорирование подготовки	Защитное избегание, выученная беспомощность	Спокойно сесть, разобрать страхи, предложить помощь (репетитор, совместная подготовка)
Резкое падение успеваемости по всем предметам	Истощение, дезадаптация	Проверить режим, исключить перегрузки, обратиться к дефектологу/психологу
Отказ от любых разговоров о будущем	Страх выбора, давление со стороны семьи	Снизить давление, дать время, предложить сходить на профориентацию к специалисту

Особый момент: ПМПК и ОГЭ

Если у вашего ребенка есть комиссия ПМПК:

- дисграфия или дислексия;
- трудности регуляции (СДВГ);
- замедленный темп работы;
- нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха;

важно пройти ПМПК до 9 класса. Заключение комиссии дает право на:

- увеличенное время на экзамене;
- отдельную аудиторию;
- присутствие ассистента.

Без заключения эти условия не предоставляются. Обратитесь к школьному специалисту по ПМПК.

Главное в 9 классе: экзамены — это важно, но это не важнее вашего ребенка. Сохраненное МЕНТАЛЬНОЕ здоровье, доверительные отношения и понимание, что жизнь многовариантна — вот что останется с ним после того, как результаты ОГЭ будут сданы в архив.