

## Советы родителям десятиклассников

«Десятый класс: старт финишной прямой. Как помочь выдержать дистанцию, а не сорваться на первом круге»

*Автор: Гажяева Марина Викторовна, учитель-дефектолог*

Уважаемые родители! 10 класс — это «ложный старт» для многих. Кажется, что до ЕГЭ еще два года, можно выдохнуть. Но на самом деле именно сейчас закладывается основа: профильные предметы углубляются, нагрузка возрастает, а система оценивания становится жестче.

С точки зрения дефектолога, главная задача сейчас — не допустить выгорания в начале пути и помочь выстроить устойчивую систему подготовки, которая выдержит два года.

### 5 коротких советов от дефектолога

#### 1. Примите реальность: учеба теперь — это работа

В 10 классе объем и сложность материала сопоставимы с полноценной занятостью. Ребенок должен относиться к этому как к работе:

- четкий график;
- зоны ответственности;
- время на отдых обязательно.

*Ваша задача — помочь организовать процесс, а не контролировать каждый шаг.*

#### 2. Сфокусируйтесь на профиле, а не на «всем подряд»

В 10 классе невозможно идеально учиться по всем предметам. Это путь к выгоранию. Помогите ребенку расставить приоритеты:

- **Приоритет 1:** профильные предметы (для ЕГЭ и поступления).
- **Приоритет 2:** предметы, важные для аттестата (русский, математика).

- **Приоритет 3:** остальное — на уровне «сдать и забыть».

### **3. Учите работать с большими объемами самостоятельно**

Школьных уроков и домашних заданий для подготовки к ЕГЭ недостаточно. Ребенок должен научиться:

- работать с кодификаторами и спецификациями ЕГЭ;
- отслеживать собственные пробелы;
- самостоятельно разбирать сложные темы.

*Ваша роль — найти хорошие ресурсы (сайты, сборники, репетиторов), но учиться должен он сам.*

### **4. Не включайте «режим казармы» слишком рано**

Многие родители в 10 классе начинают тотальный контроль: запрещают гулять, отбирают гаджеты, заставляют заниматься с утра до ночи. Результат — сопротивление, протест или выгорание к концу 10 класса.

*Договоритесь о правилах:*

- учеба — приоритет, но выходные и вечера для отдыха;
- гаджеты — не наказание, а инструмент (нужны для подготовки);
- социальная жизнь — важна для психологического здоровья.

### **5. Следите за горизонтом планирования**

В 10 классе многие теряют мотивацию, потому что «до ЕГЭ еще далеко». Помогите ребенку видеть цель:

- вместе изучите сайты вузов, проходные баллы;
- съездите на дни открытых дверей;
- составьте «карту поступления»: какие предметы сдавать, какие баллы нужны, какие запасные варианты.

*Конкретика снижает тревожность и дает смысл текущей учебе.*

## Короткая памятка: на что обратить внимание

Ситуация	Что это может значить	Что сделать
Резко снизилась успеваемость в начале 10 класса	Сложности с адаптацией к профилю, пробелы из 9 класса	Разобрать причины, возможно, нужна смена профиля или помощь репетитора
Ребенок говорит «не хочу в 11 класс, уйду после 10»	Разочарование в выбранном пути, страх ЕГЭ, выгорание	Спокойно обсудить варианты (колледж, смена профиля), не давить

## Особый момент: ПМПК и ЕГЭ

Если у вашего ребенка **пройдено заранее ПМПК**

Заключение комиссии дает право на специальные условия сдачи ЕГЭ:

- увеличенное время;
- отдельная аудитория;
- ассистент;
- специальные технические средства;
- устная форма сдачи (при необходимости).

**Главное в 10 классе:** это марафон, а не спринт. Задача года — выстроить устойчивую систему подготовки, которая не разрушит здоровье и не уничтожит мотивацию к концу пути. Спокойный ритм, четкие приоритеты и ваша поддержка без давления — лучший фундамент для успешного 11 класса.

*Если вы видите, что ребенок не справляется с нагрузкой, теряет интерес или вы постоянно конфликтуете из-за учебы — обратитесь к школьному психологу. Иногда достаточно скорректировать план, чтобы ситуация перестала быть тупиковой.*