

## Советы родителям одиннадцатиклассников

«Одиннадцатый класс: финишная прямая. Как быть опорой, а не источником стресса»  
Автор :Гажаяева Марина Викторовна, учитель-дефектолог

Уважаемые родители! 11 класс — это год максимального напряжения. ЕГЭ, выпускные, выбор будущего — все сходится в одной точке. Ребенок находится в состоянии затяжного стресса, а вы — рядом и часто испытываете не меньше тревоги, чем он.

С точки зрения дефектолога, главная задача сейчас — не допустить срыва на финише, сохранить ментальное здоровье и помочь ребенку пройти этот этап с минимальными потерями, какими бы ни были результаты экзаменов.

### 5 коротких советов от дефектолога

#### 1. Станьте «буфером», а не «усилителем» давления

Ребенок и так получает колоссальную нагрузку в школе: учителя, репетиторы, пробники, сравнения с одноклассниками. Дома он должен иметь право выдохнуть. Если вы добавляете:

- «Все уже готовятся, а ты...»
- «От этого экзамена зависит вся твоя жизнь»
- «Мы столько вложили, ты не имеешь права провалить»

...ребенок ломается. Ваша фраза-якорь: *«Я с тобой, что бы ни случилось. Мы справимся».*

#### 2. Управляйте собственной тревожностью

Дети считывают состояние родителей бессознательно. Если вы напряжены, говорите только об экзаменах, не спите по ночам — ребенок будет зеркалить. Ваше спокойствие = его спокойствие.

*Найдите, куда сливать свою тревогу: спорт, разговоры с друзьями, психолог. Не выгружайте ее на ребенка.*

#### 3. Перестаньте контролировать подготовку

К 11 классу система подготовки должна быть выстроена. Ваша роль — не проверять каждое задание, а:

- создавать условия (тишина, режим, питание);
- следить за физическим состоянием (сон, отдых);
- быть на связи, если нужна помощь (поиск репетитора, разговор с учителем).

*Микроуправление в этом году только добавляет тревоги и подрывает уверенность.*

#### 4. Жестко следите за режимом и отдыхом

В 11 класс многие «вылетают» из-за физического истощения, а не пробелов в знаниях. Недосып, отсутствие движения, неправильное питание убивают когнитивные способности быстрее, чем сложные задания.

##### Непреложные правила:

- Сон: 7–8 часов минимум. Ночь перед экзаменом — лечь вовремя, не учить до утра.
- Перерывы: каждые 1–1,5 часа — 15–20 минут без гаджетов и учебы.
- Один полный выходной в неделю без подготовки (да, это возможно и нужно).
- Физическая активность: прогулки, спорт — обязательно.

#### 5. Обсуждайте варианты «Б», «В», «Г»

Самая частая причина паники — ощущение безвыходности. Ребенок должен знать:

- «Если наберешь высокие баллы — поступаешь в вуз А».
- «Если баллы будут ниже — есть вуз Б, там тоже хорошая программа».
- «Если не пройдешь на бюджет — есть платное, мы обсуждаем эту возможность».
- «Если что-то пойдет не так — есть колледж, армия, работа, пересдача через год. Жизнь не заканчивается».

*Когда есть запасные варианты, страх блокирует мозг меньше.*

#### Короткая памятка: маркеры тревоги и действия

Ситуация	Что это может значить	Что сделать
Бессонница, потеря аппетита, головные боли, тремор	Высокий уровень стресса, истощение	Снизить нагрузку, обратиться к врачу/психологу
Панические атаки перед пробниками/школой	Острая тревожность, возможно, нужна медикаментозная поддержка	Обратиться к психологу, при необходимости к психиатру (это

		нормально в такой период)
Полное игнорирование подготовки, уход в игры/соцсети	Защитное избегание, выученная беспомощность, страх провала	Спокойно разобрать страхи, предложить помощь, возможно, нужен пересмотр стратегии
Истерики, агрессия, замкнутость	Эмоциональное истощение, потеря опоры	Снизить давление, обратиться к психологу, дать ребенку пространство
Говорит о бессмысленности всего	Депрессивное состояние, экзистенциальный кризис	Немедленно обратиться к психологу, не оставлять одного

### **Финальный совет: берегите отношения**

Результаты ЕГЭ через год никому не будут нужны так, как они кажутся важными сейчас. А вот ваши отношения с ребенком — останутся на всю жизнь.

В этом году разрешите себе и ему:

- не быть идеальными;
- иногда отдыхать, даже если «надо учить»;
- говорить о чем угодно, кроме экзаменов;
- признавать, что это сложный период для всех.

*Ваша поддержка сейчас — не про «сдаст или не сдаст». Она про то, чтобы ребенок знал: его ценят не за баллы. С этим знанием он справится с любым экзаменом.*

**Главное в 11 классе:** экзамены заканчиваются, жизнь продолжается. Сохраненное ментальное здоровье и доверительные отношения — это то, что останется с вами и вашим ребенком после того, как результаты ЕГЭ будут забыты.

*Если вы чувствуете, что не справляетесь с собственной тревогой или видите, что ребенок на грани — не стесняйтесь обращаться к школьному психологу. В этом году помощь специалиста нужна всей семье.*