

ДЕНЬ ЗНАНИЙ

Дорогие родители!

Перед вами — краткий обзор занятия «Разговоры о важном», которое прошло на этой неделе. Здесь вы узнаете, на какую тему поговорили дети, и найдёте вопросы для семейного разговора. Очень ценно, когда обсуждение продолжается дома, поэтому мы постарались сделать этот процесс для вас простым и естественным.

В течение года мы будем готовить для вас разнообразные материалы, которые помогут интересно и с пользой проводить время вместе. Читайте наши полезные статьи, выбирайте подходящие вашей семье активности и сохраняйте понравившиеся идеи.

Тема за минуту • 10–11 классы

О ЧЁМ ГОВОРИЛИ НА ЗАНЯТИИ

На занятии старшеклассники обсуждали, чем настоящие знания отличаются от заученной информации, отметок и результатов экзаменов. Знание начинает работать, когда человек может объяснить его своими словами, применить в новой ситуации, проверить, увидеть последствия своих действий и взять за них ответственность. Такой подход помогает лучше понимать мир и самого себя, формировать собственную позицию и принимать более осознанные решения.

Ребята говорили о том, что образование не ограничивается школой или университетом и продолжается всю жизнь. Общение, проекты, волонтерство, семейные дела и самостоятельный поиск тоже дают знания и опыт. Современному специалисту важно разбираться не только в своей области: инженеру нужны коммуникация и этика, врачу — работа с данными и умение понятно объяснять, журналисту — история, право и критическое мышление.

Видеообращение Президента Российской Федерации и разговор о Международном фестивале молодёжи помогли связать личное развитие с пользой для общества и страны. Старшеклассники обсуждали активную позицию: готовность предлагать идеи, работать в команде и отвечать за общий результат. В завершение они размышляли о целях на учебный год, взрослении, самостоятельности, умении задавать вопросы и спокойно признавать, что чего-то пока не знаешь.

Главная мысль: зрелое отношение к образованию — понимать, зачем учишься, уметь применять знания, задавать вопросы и отвечать за свои решения.

5 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАЗГОВОРА В СЕМЬЕ

1. Что должно произойти в этом учебном году, чтобы ты назвал его действительно важным для себя, — помимо экзаменов и поступления?
2. Какое знание или умение ты хотел бы освоить настолько хорошо, чтобы применить его в реальной задаче или объяснить другому?
3. Какие направления и смежные области тебе важно попробовать перед выбором дальнейшего обучения или профессии?
4. В каком проекте, исследовании, общественной или волонтерской инициативе тебе было бы интересно принять участие? Что это помогло бы тебе понять о себе?
5. Как мы можем обсуждать твои планы и помогать тебе так, чтобы поддерживать самостоятельность, а не усиливать давление?

Необязательно обсуждать все вопросы сразу. Выберите один или два и дайте ребёнку возможность спокойно рассказать о своих мыслях.

СДЕЛАЙТЕ ВМЕСТЕ

Дорогие родители! Предлагаем в начале учебного года положить начало доброй семейной традиции — коллекционировать яркие моменты.

1. Выберите красивую банку или коробку и найдите для неё особое место в доме.
2. Положите рядом стикеры или небольшие листочки бумаги и ручку.
3. В течение года записывайте всей семьёй события, которые хочется сохранить: маленькие победы, новые открытия, добрые поступки, важные разговоры и радостные встречи.
4. Складывайте записки в банку, указывая при желании дату и имя автора.

В конце учебного года откройте банку всей семьёй и вспомните, сколько счастливых и важных моментов подарил вам этот год!



ПОЛЕЗНЫЕ СТАТЬИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Как справляться с тревогой во время экзамена?

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ
С ТРЕВОГОЙ
ВО ВРЕМЯ
ЭКЗАМЕНА?

Справиться с тревогой на экзамене помогут техники переключения внимания, дыхательные упражнения. Как и любой навык, такие упражнения требуют тренировки, поэтому лучше приступить к ним заранее. Представим, что это определенная психологическая зарядка, которую лучше выполнять регулярно.

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА: КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ
В МОМЕНТЕ

Сконцентрируйся на настоящем, это поможет отвлечься от тревожных мыслей.

Вспомни:

5 вещей, которые ты можешь увидеть



4 вещи, которые можешь услышать



3 вещи, до которых можешь дотронуться



2 вещи, запах которых можешь почувствовать



1 вещь, вкус которой ты можешь ощутить



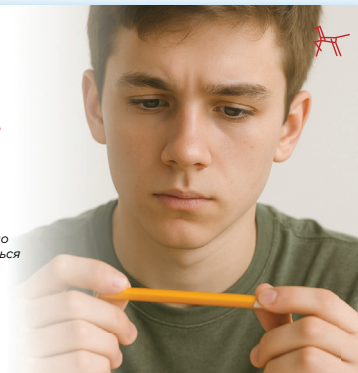
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА:
КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ
В МОМЕНТЕ

Выбери любой предмет (кольцо, ручку или что-то иное).

В течение нескольких минут удерживай внимание на этом предмете, внимательно его рассматривай, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.



ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА: КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ В МОМЕНТЕ

Дыхание – лучший способ успокоиться и взять себя в руки.

• Существует много разных техник •

Дыхание животом

На вдохе надувай живот, а на выдохе подтягивай его к позвоночнику. Старайся делать по 6-10 медленных вдохов в минуту.



Квадратное дыхание

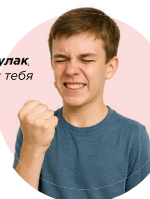
Сделай 4-секундный вдох; задержи дыхание на 4 секунды; выдыхай в течение 4 секунд; задержи дыхание на 4 секунды. Через нос сделай медленный вдох на счет 1-2-3-4-5. Задержи дыхание на секунду. Сделай медленный полный выдох через рот на счет 1-2-3-4-5.

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА: КАК СПРАВИТЬСЯ
СО СТРЕССОМ В МОМЕНТЕ

Сожми руку в кулак, представь, что у тебя в руке апельсин и нужно выжать из него сок.



Сожми какой-либо предмет, положи его и расслабь руки, потряси ими.



2. Почему у ребёнка снижается интерес к учёбе в 10 классе?

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ПОЧЕМУ У РЕБЕНКА СНИЖАЕТСЯ ИНТЕРЕС К УЧЕБЕ В 10 КЛАССЕ?



ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

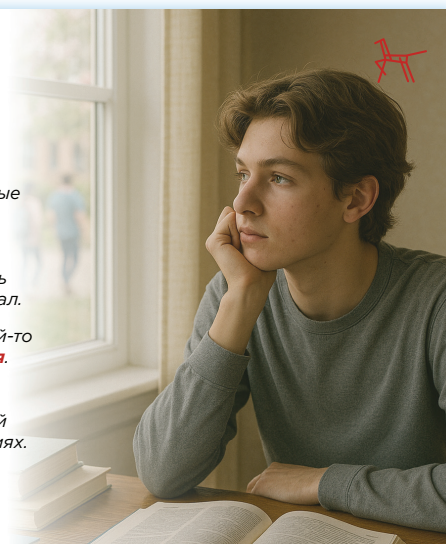
РОДИТЕЛЯМ

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ИНТЕРЕС К УЧЕБЕ В 10-11 КЛАССЕ?

Девятый класс позади, экзамены тоже. А выпускные экзамены еще не скоро, поэтому у многих детей появляется **желание расслабиться** – не так тщательно готовиться к урокам и сидеть за учебниками, ведь впереди еще будет возможность и разобрать сложные темы, и «подтянуть» материал.

Кажется, что **можно все успеть**, даже если с какой-то темой возникли трудности. **Но это только кажется.** И упущенное время **грозит негативными последствиями** – необходимостью заниматься дополнительно, снижением успеваемости, а порой и нехваткой времени восполнить пробелы в знаниях.

Поэтому важно **поддерживать интерес** ребенка к учебе на протяжении и 10, и 11 класса.



ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

КАК РОДИТЕЛЯМ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА?

- ☒ Учите ребенка грамотно распределять время и находить баланс между учебной и отдыхом
- ☒ Обсудите негативные последствия продолжительного отдыха – что будет, если «забросить» учебу
- ☒ Выберите оптимальный вариант подготовки, который подойдет именно вашему ребенку
- ☒ Помогите составить расписание и план подготовки





3. Как быть рядом и не мешать: роль взрослых.

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЯМ

КАК БЫТЬ
РЯДОМ
И НЕ МЕШАТЬ:
РОЛЬ ВЗРОСЛЫХ

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЯМ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

1. Обсудить ситуацию.

- ☐ Спокойно и открыто поговорить с ребенком о сложившейся ситуации, поделиться своими волнениями, переживаниями, готовностью помочь
- ☐ Выяснить причины трудностей
- ☐ Обсудить возможные пути решения

2. Проанализировать ситуацию.

- ☐ Оценить психологическую обстановку в семье, исключить влияние семейных ситуаций на учебу
- ☐ Изучить, какие отношения у ребенка с одноклассниками
- ☐ Проанализировать взаимодействие с учителями
- ☐ Выявить, в каких областях есть трудности



ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЯМ

ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПОДДЕРЖКИ

При отставании по конкретному предмету

- ☐ Проконсультироваться с учителем, согласовать способы поддержки в преодолении трудностей
- ☐ Помогать в поиске дополнительных материалов для решения учебных задач
- ☐ Оказывать помощь в подготовке конспектов
- ☐ Поговорить с одноклассниками, которые могут помочь разобраться с домашними заданиями, прояснить требования педагогов
- ☐ При необходимости организовать дополнительные занятия с репетитором

При проблемах с организацией

- ☐ Помогать в планировании времени
- ☐ Составлять расписания занятий
- ☐ Мягко контролировать выполнение домашних заданий
- ☐ Постепенно передавать ответственность подростку



ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЯМ

ОСОБЫЕ СЛУЧАИ И РЕШЕНИЯ

При смене школы

- ☐ Помогать в социальной адаптации, выборе способов взаимодействия со сверстниками и педагогами
- ☐ Организовывать неформальные встречи с одноклассниками, совместное проведение досуга
- ☐ Поддерживать в установлении контактов
- ☐ Постепенно вовлекать в учебный процесс

При потере учебной мотивации

- ☐ Искать интересные аспекты школьных предметов, в том числе с опорой на собственный опыт
- ☐ Помогать в постановке достижимых целей (разбивка больших задач на конкретные шаги), оказывать эмоциональную поддержку («Ты справишься», «У тебя получится» и т. д.)
- ☐ Поощрять успехи
- ☐ Работать с психологом и другими специалистами при необходимости

У ТЕБЯ ВСЕ
ПОЛУЧИТСЯ!

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЯМ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Регулярный контроль

- ☐ Искренне интересоваться школьными успехами и трудностями своего ребенка
- ☐ Контролируйте успеваемость (электронный дневник)
- ☐ Участвуйте в родительских собраниях, чатах, будьте в контакте с классным руководителем, при необходимости – с педагогами по школьным дисциплинам
- ☐ Своевременно реагируйте на возникающие трудности и проблемы

- ☒ Ваш ребенок достаточно взрослый – **уважайте его** и те способы, которые он использует в своей учебной деятельности, согласовывайте с ним свои действия, **не действуйте за его спиной** (звонки, встречи с педагогами и т. д.), делитесь своими трудностями и переживаниями, не делайте преждевременных выводов по единичным случаям.

Важно поддерживать ребенка **в его самостоятельных шагах** по преодолению трудностей, а **не решать их за него**. Контролируйте свои эмоции и работайте со своими страхами и стереотипами по поводу будущего своего ребенка.



ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЯМ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Создание благоприятной атмосферы

- ☐ Поддерживать интересы ребенка, создавать условия для развития его способностей (дополнительные занятия, консультации со специалистами)
- ☐ Доброжелательный, дружеский тон
- ☐ Поощрять самостоятельность
- ☐ Конструктивная критика, отсутствие стереотипов, «ярлыков»
- ☐ Демонстрировать веру в способности ребенка





4. Как помочь школьнику справиться с волнением?

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

СЕМЬЯ И ШКОЛА

ПРЕЖДЕ ВШКОЛА.РУ

ЖУРНАЛ СТАТЬИ АУДИО ВИДЕО МЕРОПРИЯТИЯ ПОСОБИЕ ОТ 0 ДО 18

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ

Автор: Семья и школа • 30.03.2026

Чтение займёт: 4 мин.

КАК ПОМОЧЬ ШКОЛЬНИКУ СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



ЖУРНАЛ СОВЕТУЕТ

Как научить ребёнка распознавать манипуляторов в интернете и по телефону?

безопасность

«Мам, я всё знаю!»: 5 правил цифровой гигиены, которые нарушают даже взрослые

профилактика

родителям

Выгорание у родителей: как справиться?

психология

родителям

