

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 • 8—9 классы

О ЧЁМ ГОВОРИЛИ НА ЗАНЯТИИ

На занятии подростки говорили о том, что образование не ограничивается школой. Человек продолжает учиться через общение, увлечения, поездки, самостоятельный поиск информации, помощь другим и собственные ошибки. Такой опыт помогает лучше понимать себя, видеть больше вариантов и принимать более осознанные решения.

Особое внимание уделили целям на учебный год и приближающемуся образовательному выбору. Ребята учились отличать желание от конкретной цели, определять первые действия и признаки прогресса. Обсудили, что цель можно уточнять по мере получения нового опыта, а обучение продолжается всю жизнь: специалисты осваивают новые инструменты и смежные области.

Подростки познакомились с возможностями для молодёжи в России, в том числе с Международным фестивалем молодёжи — 2026. Участие в проектах, конкурсах, форумах и волонтёрских инициативах помогает проверить интересы на практике. Также обсудили критическое мышление: образованный человек не обязан знать всё, но умеет проверять информацию, слушать собеседника, признавать ошибки и отвечать за собственные решения.

Главная мысль: знания расширяют выбор, а понятная цель, первые действия и новый опыт помогают подростку постепенно создавать собственное будущее.

5 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАЗГОВОРА В СЕМЬЕ

1. Каким должен быть этот учебный год, чтобы ты считал его успешным, — кроме отметок и результатов экзаменов?
2. Какая цель сейчас важна для тебя и какой первый шаг можно сделать в ближайшие 72 часа?
3. Какие направления тебе хотелось бы попробовать, прежде чем принимать решение о дальнейшем обучении?
4. Как ты обычно определяешь, можно ли доверять информации, которую увидел в интернете или социальных сетях?
5. Какая поддержка семьи помогает тебе двигаться к цели без лишнего давления и перегрузки?

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.

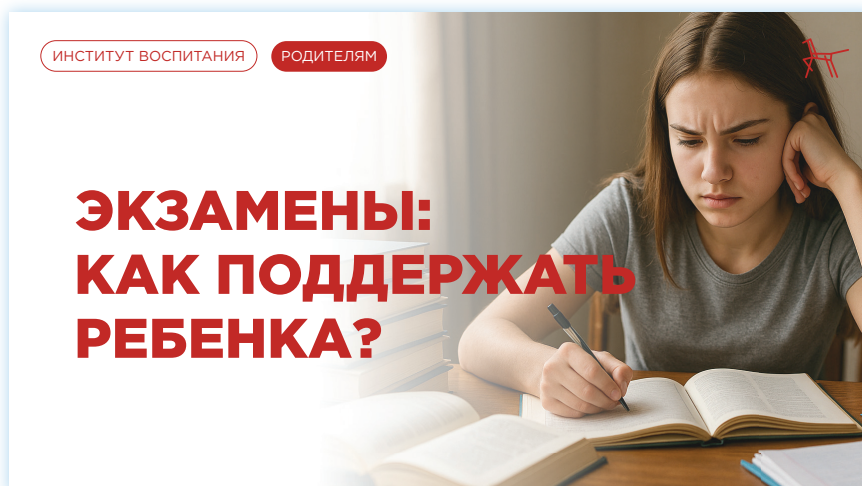
1. Выберите красивую банку или коробку и найдите для неё особое место в доме.
2. Положите рядом стикеры или небольшие листочки бумаги и ручку.
3. В течение года записывайте всей семьёй события, которые хочется сохранить: маленькие победы, новые открытия, добрые поступки, важные разговоры и радостные 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. Экзамены: как поддержать ребёнка?



Как поддержать ребенка в период экзаменов?

Если ребенок сомневается в успешной сдаче экзаменов и его мнение основывается на фактах – неудачной сдаче «пробных» вариантов, пробелах в знаниях, то важно сосредоточиться на предметной подготовке:

- ☐ определить «слабые» места;
- ☐ наметить темы, которые нужно повторить;
- ☐ выделить те задания, которые необходимо выполнять.

Выполнение заданий – это навык. А навык необходимо тренировать. Чем больше вариантов ребенок решит, тем более он будет уверен в себе.

Если ребенок сомневается в себе, несмотря на хорошие отметки, то важно поддержать его. Позвольте ребенку выразить свои страхи и переживания. Покажите, что вы понимаете его чувства.

- 1 Факты против сомнений.** Вспомните вместе сильные стороны и способности ребенка, а также его опыт – когда в прошлом он справлялся с трудностями. Сколько контрольных он уже написал? Участвовал в соревнованиях? Находил выход из сложных ситуаций?
- 2 Установите реалистичные цели.** Вместо высоких ожиданий помогите ребенку установить достижимые цели для подготовки к экзамену, а также определите дальнейшие варианты развития событий «на все случаи жизни». Что делать, если не сдаст, если сдаст хуже, чем ожидал. Выберите несколько учебных заведений, направлений подготовки.
- 3 Создайте план подготовки,** помогите организовать время для учебы: планирование помогает нам контролировать ситуацию.
- 4 Поддерживайте режим дня.** Напоминайте о важности отдыха и перерывов во время учебы. Это поможет избежать выгорания и снизить уровень стресса.
- 5 Будьте рядом.** Предложите свою помощь, проведите время вместе – будь то прогулка или просмотр кино.

Также рекомендуем ознакомиться со статьей, в которой психолог рассказывает, как слова родителей могут влиять на самооценку ребенка в периоды перед экзаменами, поступлением или при выборе жизненного пути. Эта информация поможет поддержать подростка в сложный момент и избежать фраз, которые могут непреднамеренно навредить.

2. Поиск себя. Интересы и увлечения

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЯМ



ПОИСК СЕБЯ. ИНТЕРЕСЫ И УВЛЕЧЕНИЯ

Почему для подростков важно иметь хобби или увлечение?

Каждому человеку важно найти дело по душе. И подростки – не исключение. Наоборот, в подростковом возрасте возрастает значимость хобби. Это основа, на которой строится дальнейшее самоопределение подростка, понимание себя: что нравится, что не нравится и почему, чем бы хотел или не хотел заниматься в будущем.

Интересы и увлечения развивают целеустремленность, самоорганизацию и навыки планирования. Интерес к делу, которым занимается ребенок, а также собственные успехи мотивируют двигаться дальше, добиваться результатов.

Любимое дело – источник положительных эмоций. Оно помогает преодолевать стресс и находить внутренние ресурсы для разрешения трудных ситуаций и проживания негативных эмоций.

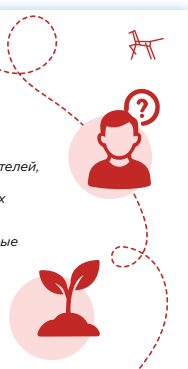
Любое дело по душе – это отличная возможность проявить себя, развить свои творческие и иные способности, добиться успеха и, что немаловажно, публичного признания: когда то, что ты делаешь, находит отклик у других людей. Это возможность разделить свои интересы со сверстниками, найти друзей или место, где ты важен, где тебя понимают.

Особую ценность такой опыт приобретает для ребенка, у которого не складываются отношения со сверстниками в школе или в ситуации академической неуспешности, трудностей в учебе, когда ребенок переживает свою неуспешность по учебным предметам. Посещение кружка дает ребенку возможность по-другому себя увидеть, найти повод гордиться собой, стать уверенным в собственных силах.

Таким образом, хобби или увлечение дает ребенку возможность:

- ☐ понять, что он хочет;
- ☐ понять, что он может;
- ☐ найти друзей и единомышленников;
- ☐ быть успешным, получить признание;
- ☐ зарядиться энергией и получить новые эмоции.

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЯМ



Ребенок по-новому смотрит на себя и ощущает себя взрослым, и такого же отношения к себе он ждет и от окружающих.

Если отношение взрослых к подростку, в первую очередь родителей, не меняется, остается к нему прежним, **«как к маленькому»**, то конфликты и напряжение в детско-родительских отношениях неизбежны.

Важно видеть и **положительные моменты** тех изменений, которые происходят в подростке: восприятие себя как взрослого, поиск ответов на вопрос **«Кто я?»**. Это начало будущего профессионального пути ребенка.

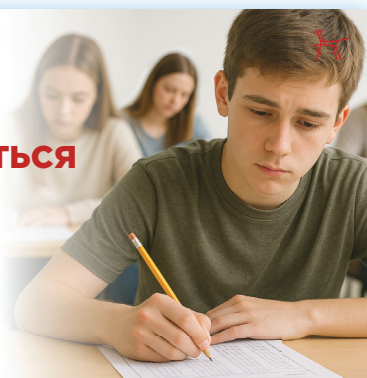
Что делать родителям?

- ☐ Обращать внимание на успехи ребенка.
- ☐ Поощрять его увлечения.
- ☐ Помогать с выбором кружков или секций.
- ☐ Давать возможность попробовать себя в новом деле.

Поддержка родителей в поиске и развитии хобби становится для подростка важным ресурсом, который помогает ему раскрыться, почувствовать уверенность в своих силах и шаг за шагом строить свое будущее. Будьте рядом, интересуйтесь его увлечениями, создавайте условия для новых проб и открытий – и вы увидите, как ваш ребенок обретает силы и веру в себя!

3. 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 приступать 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.



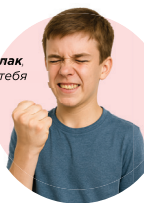
Квадратное дыхание
Сделай 4-секундный вдох; задержи дыхание на 4 секунды; выдыхай в течение 4 секунды; задержи дыхание на 4 секунды. Через нос сделай медленный вдох на счет 1-2-3-4-5. Задержи дыхание на секунду. Сделай медленный полный выдох через рот на счет 1-2-3-4-5.



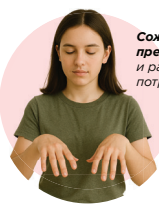
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЯМ

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.



3. Переход в старшую школу и колледж: помощь и поддержка родителей.

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



ПЕРЕХОД В СТАРШУЮ ШКОЛУ И КОЛЛЕДЖ: ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ?

С чем сталкивается ребенок при переходе в 10 класс или на 1 курс колледжа?

- ☐ Новые учителя/преподаватели
- ☐ Новый коллектив сверстников / новые одноклассники
- ☐ Другие требования и правила
- ☐ Другие критерии оценивания
- ☐ Новый режим обучения (возможно, обучение по субботам, изменение сроков и количества каникул, сессия или аттестация по итогам семестра и т. д.)

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



АДАПТАЦИЯ ЗАНИМАЕТ ВРЕМЯ

Даже если ребенок остается в своей школе и знаком с большинством ребят, в класс приходят новые ученики, **меняются отношения в коллективе**, и это требует времени на адаптацию.

Если ребенок приходит в колледж, то попадает в совсем новый коллектив и сталкивается с необходимостью **заново строить отношения** со сверстниками, чтобы получить тот же статус в коллективе, к которому он привык.

Бывает и так, что ребенку не удастся занять то положение, которое ему хотелось бы иметь в среде сверстников, и эта ситуация **неизбежно влияет на настроение и успехи в учебе**.

В таких случаях ребенок нуждается в поддержке родителей, а иногда и в помощи специалистов – педагогов и психологов.

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- ☐ Наблюдайте за самочувствием и эмоциональным состоянием ребенка
- ☐ Сохраняйте доверительные отношения с ребенком
- ☐ Акцентируйте внимание на достижениях
- ☐ Обсудите с ребенком, что на установление отношений требуется время, это нормально, когда друзья и круг общения появляются не сразу



5. Как помочь ребёнку адаптироваться к школе после каникул.

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

СЕМЬЯ И ШКОЛА

практика воспитания с нуля

ЖУРНАЛ СТАТЬИ АУДИО ВИДЕО МЕРОПРИЯТИЯ ПОСОБИЕ ОТ 0 ДО 18

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ ПОСЛЕ КАНИКУЛ

психология родителям школьники

Автор: Семья и школа • 11.08.2026 Чтение займёт: 5 мин.



ЖУРНАЛ СОВЕТУЕТ

Как разговаривать с детьми о важном: От южных морей до полярного края

разговоры о важном

О воспитании власти ребенка над своим организмом

архив

Как помочь ребенку адаптироваться к изменениям

профилактика

