



ПРЕЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ СТРАХИ

*ЧЕМ РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ
СВОЕМУ ГИПЕРОТВЕТСТВЕННОМУ РЕБЁНКУ*

Ирина Хоменко,
*кандидат педагогических наук,
преподаватель кафедры педагогики
РГПУ им. А. Герцена,
г. Санкт-Петербург*

Когда ребёнок поймет, что родительское к нему отношение не зависит от его успеваемости, большая часть психологических проблем исчезнет. Ведь наши дети не перестают любить нас оттого, что мы понижены в должности.

Для начала давайте разграничим два принципиально разных случая: когда ребёнок *знает* и плохо сдаёт, и когда он *плохо знает* (не учит) и потому волнуется. Если ребёнок относится к старательным деткам, то ситуация гораздо сложнее, чем во втором случае, так как здесь у ребёнка срабатывает «синдром отличника» – всё надо довести до совершенства, а плохая оценка превращается в трагедию.

СМЕНИТЕ УСТАНОВКИ

Родителей необходимо как-то тактично подвести к той мысли, что во многом страхи их детей перед экзаменами провоцируются ими самими. Именно наше родительское преувеличенное внимание к обычной проверке знаний добавляет детям лишний стресс.

Мы постоянно напоминаем им (с начала учебного года) о том, что вот в мае (июне) им предстоит... О том, что все вокруг учат уроки... Что если человек неуч... Что сейчас поступить в институт без денег... И т. д. и т. п.

Бедный наш ответственный ребёнок живет под дамокловым мечом наших надежд и делает учёбу смыслом жизни. Помните основной лейтмотив педагогических устано-

вок? «Твоя главная задача – хорошо учиться». Но это же не так!

Поэтому неплохо, если родители таких детей ясно поймут две вещи (ну хотя бы примирятся с ними!): во-первых, учёба – это часть жизни; во-вторых, учёба – это важная, но не главная часть жизни.

НЕ СРАВНИВАЙТЕ С ДРУГИМИ

Следующий принцип, которым следует руководствоваться родителям при создании нужного настроя на экзамен – никогда не ориентировать ребёнка «быть лучше других» в классе. Дети тяжело переживают своё поражение в глупом соперничестве с другими. У *других* детей *другие* способности, возможности, ценности.

Родителям нужно объяснить, что им следует быть довольными любым результатом экзамена. То есть рассматривать его в категории «сдал – не сдал», а не «сдал хорошо – сдал плохо».

Так что главная задача мам и пап – снять значимость этой процедуры и не напрягать ребёнка понапрасну. Ни одна «пятерка» не стоит загубленного здоровья. В конце концов, любой экзамен можно пересдать!

ОТ ЧЕГО-ТО ОГРАДИТЕ, В ЧЁМ-ТО ОГРАНИЧЬТЕ

Обратите внимание родителей на прессинг со стороны род-

ственников (помните, как все любят интересоваться успехами детей в школе?) Пусть они оградят ребёнка хоть на предэкзаменационное время от этого «давления на большую мозоль».

И конечно, пусть постараются освободить ребёнка от «лишних» домашних дел, но не говорят ему об этом, так как тем самым лишь подчеркнут исключительность его положения.

Пусть не ограничивают существенно время прогулок. А вот компьютер им придется запретить и довольно жёстко.

ПОИГРАЙТЕ В ЭКЗАМЕН

Пусть родители устроят тренинг, порепетируют саму ситуацию. Хорошо, если к этому подключится и кто-то ещё – но обязательно с юмором, иначе можно загубить дело.

На худой конец, пусть в экзаменационной комиссии сидит кот или собака. Уж эти-то экзаменаторы самые лояльные.

По результатам такого экзамена ребёнок должен получить только пятерку! При плохом ответе – тоже «5»! Это придаст уверенности.

ДАРИТЕ ПОДАРКИ ДО, А НЕ ПОСЛЕ

Посоветуйте родителям в последний день перед экзаменом обязательно развлечься чем-то, сходить куда-нибудь вместе. Ребёнок должен понять, что, поми-



мо экзамена, в жизни есть много других интересных вещей.

Если есть возможность, пусть родители покупают и дарят подарки до экзамена, а никак не после! Нельзя удваивать стресс обещаниями типа: «Вот сдашь хорошо химию, купим тебе то-то или то-то...» (Жаль, что я сама поздно додумалась до этого, испортила столько нервов собственному ребёнку.)

Родители должны понять, что ребёнок никак не сможет выжать из себя больше, чем он на самом деле способен. Чего ж заставлять его проявлять героизм, не спать, ставить на карту всё, что у него есть?

Подкиньте здравые мысли

Дальше подходим к самому страшному: как не бояться на экзаменах?

Как правило, проблема решается двумя путями (лучше одновременно): снижением значимости события и принижением значимости экзаменатора.

В первом случае помогают примерно такие идеи (посоветуйте родителям подкинуть их своему ребёнку):

- через пару часов всё это кончится,
- в мире есть много другого, более важного, чем эта процедура,
- любые экзамены рано или поздно сдаются,
- в моей жизни ничего не изменится и не станет необрати-

мым, если я сдам экзамен хуже, чем хотелось бы.

Во втором случае надо представить экзаменаторов в каком-то убогом или обыденном виде: маленьким мальчиком в пижаме; ссорящимся с женой, а ещё лучше – с тёщей или свекровью; с позором провалившим экзамен в то время, когда он сам был студентом и трясся так, как сейчас ты и т.д.

Хороший способ не бояться большой аудитории – представить, что все присутствующие голые. Или что перед тобой капустные кочаны. Помогает здорово.

Чем беззаботнее настрой, тем более открыты каналы, по которым можно выудить имеющиеся в голове знания.

Лично я...

Лично я никогда и ничего не учила «от и до», у меня на это просто времени не было. Обычно перед экзаменом я пробовала систематизировать свои скудные знания и добирала недостающие элементы уже перед аудиторией, где проходили экзамены. Ведь не все предметы были одинаково интересны и полезны в дальнейшем. А то, что было мне интересно, усваивалось само собой и проблемы не составляло.

Одноклассники и однокурсники удивлялись: как это так, ты ничего не учишь, не синеешь перед экзаменами, а всё сдаешь хо-

рошо, – и частенько подозревали, что я их обманываю. Но ведь нет! У меня всегда была стойкая философия: «В крайнем случае, пересдам». Помогало очень.

С экзаменатором я вела себя честно. Самым строгим монстрам говорила сразу: «Я вас очень боюсь». Ну какой человек захочет быть в глазах бедной девушки чудовищем? Как правило, мне становилось значительно легче от такого признания – ведь любая ошибка была теперь объяснима. Экзаменатор тоже

смягчался и начинал успокаивать меня.

Во время экзамена я постоянно помогала другим – это здорово отвлекает от собственных проблем, снимает напряжение. И для себя есть оправдание: не успел подготовиться из-за благородства души.

Кстати, когда помогаешь другим, каналы твои тоже открываются, ведь как бы не на своём зациклен. Вот почему я не советую родителям настраивать детей: «Не отвлекайтесь!» Наоборот, пусть отвлекаются почаще.

