

ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖДЕТ ЭКЗАМЕН?



ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА
«ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...»



ТЕПЕРЬ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ!



ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ТЕБЯ
ТОПЯТ?



НУЖНА ЛИ
ШПАРГАЛКА?

КАК ВСЁ ЭТО
ВЫУЧИТЬ?!

Аванта

Людмила Петрановская

Что делать, если ждет экзамен?

«Издательство АСТ»

2013

Петрановская Л. В.

Что делать, если ждет экзамен? / Л. В. Петрановская —
«Издательство АСТ», 2013

ISBN 978-5-17-079228-3

Новая книга известного психолога и автора книг «Что делать, если...» расскажет старшеклассникам и их родителям как во время процесса подготовки к экзаменам не утратить душевного равновесия и избежать скандалов в семье. Учащимся книга поможет выучить материал и показать свои знания во время сдачи экзаменов, а родителям – правильно поддержать своего ребенка в этом важном и сложном жизненном испытании.

ISBN 978-5-17-079228-3

© Петрановская Л. В., 2013

© Издательство АСТ, 2013

Содержание

Как сдавать экзамены	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Людмила Петрановская

Что делать, если ждет экзамен?

© Петрановская Л. В., текст, 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Как сдавать экзамены

*Олигарх получает смс от сына:
– Папа, срочно завези белых медведей в Антарктиду. Сыплюсь на географии!*

Дорогие родители!

Скорее всего эту книжку купили своему ребенку вы. И скорее всего не просто так, а потому, что уже извелись от тревоги и беспокойства за чадо, которому предстоят экзаменационные испытания. Может быть, это «великий и ужасный» ЕГЭ, может быть, монстр поменьше – ГИА, может быть, сложная сессия в вузе или поступление в желанную школу. Вы беспокоитесь, что он «мало занимается», у него «что угодно в голове, кроме учебы», что «это как будто мне надо, а не ему». А может быть, наоборот, ребенок ваш усердно учится, но очень застенчив и тревожен, и вы боитесь, что он растеряется и плохо сдаст, даже все зная. Тоже бывает.

Не берегут родительские нервы и учителя – обычно уже за два года до ЕГЭ все общение педагогов с детьми и родителями носит налет истерики: нужно заниматься, мы не успеваем, класс слабый, они не сдадут, опозорят школу, кто не сдаст – будет дворником и т. д. и т. п. В результате к середине 11-го класса и дети, и родители уже вздрагивают при одном слове «ЕГЭ», у них развивается настоящий невроз, экзаменофобия, кажется, что в жизни нет уже ничего, кроме одной-единственной цели – получить хорошие баллы. Истерика расплзается, как инфекция – уже трясутся из-за ГИА девятиклассники, уже на собраниях в 4-м классе только и речи, что о переводных тестах в гимназический класс (а кто не сдаст, «пойдет в класс для дураков»). Дополнительные занятия в выходные, репетиторы по вечерам, промежуточные проверки, визит в класс завуча с «мотивирующими» речами.

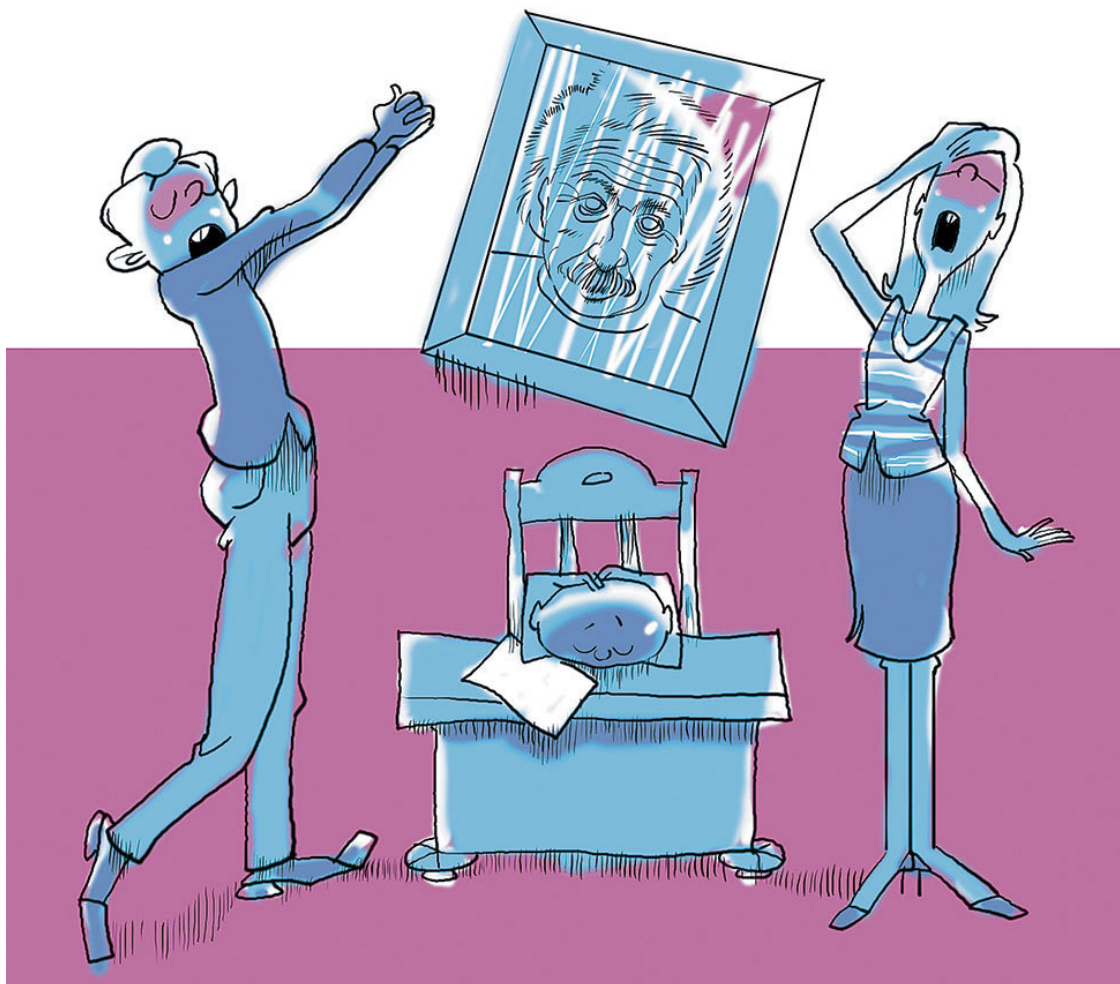
Иногда кажется, что взрослым идеальная жизнь выпускника школы видится так: никаких прогулок, тренировок, кино, никаких романов и дружб, никаких «ой, весна, какое солнышко, гулять хочу» или «дождь за окном, самое время поваляться-помечтать». Нужно ГОТОВИТЬСЯ. Потому что СКОРО. Потому что ИНАЧЕ...

В топку этой истерики летят деньги, время, здоровье, а самое грустное – отношения в семье. Нет таких мер воздействия, которые не готовы опробовать педагоги и родители, чтобы заставить детей учить и повторять. Нет таких обидных слов, которые не могли бы сорваться с языка родителя, который не в силах наблюдать, как дитя «бездарно транжирит время» и «совершенно наплевательски относится к учебе». Достается не только детям, вот уже мама кричит на папу: «Сделай же с ним что-нибудь, тебе наплевать на его будущее», а папа не остается в долгу: «Я на репетиторов круглосуточно вкалываю, а ты не можешь заставить оболтуса заниматься, да я еще и виноват?» В общем, весело всем.

А что же дети? Дети защищаются от этой истерики, как могут – саботажем, равнодушием, грубостью, болезнями. Невозможно все время жить в напряжении. Невозможно отдать в жертву молоху экзаменов два года юности без сопротивления. И конечно, они очень боятся. Боятся провалиться, оказаться среди «дураков», боятся разочаровать родителей, боятся, что «мама этого не переживет». Я проводила группы для выпускников школ, которые нервничали из-за экзаменов. В ролевых играх они входили в роль своих родителей и говорили то, что, по их мнению, думают и чувствуют папы и мамы: «Если ты не поступишь, мы будем крайне разочарованы. Как будто ты нам не дочь. Нет, мы тебя, конечно, любим, но мы ждали от тебя другого. И что скажут родственники! И что я скажу на работе! Все будут меня жалеть, что у меня такой неуспешный ребенок. И что будет с тобой потом – ведь сейчас решается твоя судьба, вся твоя жизнь: успешной она будет или нет?» Не факт, что реальные мамы и папы действительно так думают, что они и вправду будут так уж разочарованы, что чуть ли не скажут «тогда ты нам не

сын/дочь», что они «не переживут». Но так оно в голове у детей. Так они видят и чувствуют, воспринимают наши страхи.

Неужели парализующий ужас оказаться «лузером», разочаровать, а то и «угробить» собственных родителей помогает детям учиться? Стимулирует их заниматься усерднее? Формирует любовь и интерес к предмету? Ой, вряд ли.



Есть важнейший постулат теории привязанности, очень близкого мне подхода к психологии развития ребенка: «Развитие происходит из точки покоя». Дети растут не потому, что мы тянем их за уши. Они растут, потому что мы заботимся о них, кормим, любим. Так же и развитие, и познавательный интерес. Вспомните, когда ваш ребенок был еще малышом: в какие моменты он был самым любопытным, самым активным исследователем мира? Когда он все хотел знать, когда задавал миллион вопросов, когда увлеченно читал или смотрел фильм про животных? Уж точно не в минуты страха или ссоры с вами. А тогда, когда он бывал счастлив и спокоен: мама-папа рядом, ничего не болит, ничто не угрожает, все хорошо, можно спокойно узнавать мир и учиться новому.

Ваш ребенок вырос, его задачи усложнились. Но по-прежнему, когда его запугивают, обвиняют, когда на него орут, все его душевные силы тратятся на отпор. Разные дети делают это по-разному: кто-то орет в ответ, кто-то замыкается и уходит, кто-то обижается и плачет, кто-то изображает старание, чтобы отстали. Но чего они совершенно точно НЕ ДЕЛАЮТ в такие моменты – это не учатся. И не узнают и не понимают ничего нового.

Хотите, чтобы ребенок лучше сдал экзамены? Оградите его от истерики. Не подыгрывайте школе, которая пытается в последний год переложить на детей ответственность за то, что плохо умеет учить и совсем не умеет сделать учебу увлекательной (кстати, чем лучше школа – не престижнее, а именно лучше, тем меньше там бывает предэкзаменационной истерии). Не передавайте все, чего наслушались на родительском собрании. Помогите отнестись к происходящему с юмором и здоровой неотождествленностью. Создайте точку покоя.

А прежде всего успокойтесь сами, ведь дети чувствуют ваше состояние и отношение, даже если вслух вы «ничего такого» не говорите. Небо не упадет на землю, даже если ваш ребенок сдаст экзамен хуже, чем хотелось бы. Жизнь на этом не кончится – ни его, ни ваша (если сами себя до инфаркта не будете накручивать). В современном мире судьба и профессиональное будущее человека вовсе не решаются в его 17 лет. Много ли из ваших друзей-ровесников работают по той специальности, которой учились сразу после школы? В мире каждый год исчезают десятки профессий и появляются десятки новых. Мы с вами даже представить себе не можем, на кого будет спрос через 15 лет и кем будут работать наши дети (исключение – редкие случаи детей, которые сразу знают свое предназначение, например музыканта или врача, и бывают верны ему всю жизнь).

Можно поступить в один вуз и перейти в другой. Можно поработать, потом доучиться. Можно быть успешным и без высшего образования. Можно поехать в другую страну, где все иначе. Вариантов множество. Если молодой человек в принципе не утратил волю и интерес к жизни, он свой путь найдет. Если за него уже все не отхотели и всю инициативу не отбили. Если у него не сложилось впечатление, что выбор стоит так: или ты учишься (работаешь), и тогда не живешь, не принадлежишь себе, или живешь, но тогда плюешь на все, что хоть как-то связано с результатом и ответственностью. Неужели вы мечтаете для своего ребенка о жизни человека, который весь год, стиснув зубы, делает то, что не любит и не хочет, с нетерпением ожидая пятницы, чтобы перевести дух, и живет только два раз в год во время коротких отпусков? Или о жизни маргинала, который ненавидит все обязательное настолько, что готов сидеть на шее у родителей, супруга всю жизнь, лишь бы не напрягаться? А ведь эти два способа распорядиться жизнью только кажутся совсем разными. В основе и там, и там скорее всего одно и то же: с детства разделенные непроходимой пропастью «хочу» и «надо», система координат, в которой учеба и труд – это всегда насилие и обязаловка, а самостоятельность, азарт, веселье, свобода – запретный плод.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.