

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ**

**"Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
"Радость"**

**КАК ПЕРЕЖИТЬ ЭКЗАМЕНЫ ДЕТЯМ И РОДИТЕЛЯМ**

Составитель:

педагог-психолог:

Бондаренко Ирина  
Романовна

Абакан 2022г.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

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 от учителей. Помогите отнестись к происходящему с юмором и здоровой неотожествленностью. 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). 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. 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.

**Вы своего ребенка любите и знаете, может быть, самое время в него поверить?** Просто поверить, что так или иначе, может, не как все, может, довольно необычным способом, но он свое место в жизни найдет, и это будет место достойное, дающее ему самоуважение и радость успеха. Чем больше мы суедемся, решаем проблемы за ребенка, даем ему понять, что он нерадив, безответственен, инфантилен, тем меньше шансов, что он будет считать учебу своим делом, а не чем-то навязанным ему родителями, школой, навязанным обществом. Восточная мудрость говорит, что можно привести лошадь к водопою, но невозможно заставить ее пить. Мы можем все устроить, проплатить, заставить, нажать, уговорить. Но мы не можем ЗА ребенка ничего выучить, ничего сдать, не можем за него стать старше и самостоятельнее. Не можем за него прожить его жизнь. **Наше, родительское дело – дать ему поддержку для собственного выбора пути.**

**Практический психолог Людмила Петроновская советует следующее:** «Когда родители спрашивают меня, что им делать во время подготовки ребенка к экзаменам, я в шутку говорю: «Мух отгоняйте». Но в каждой шутке, как мы знаем, лишь доля шутки. «Отгонять мух» – это значит отгонять лишние стрессы, помогать справляться со страхами, окружить заботой. Приготовить то, что он любит и что поест, даже если от нервов кусок проглотить не может. Выгнать погулять-проветриться. Уложить в кровать, если отключается за письменным столом. Рассмешить, снять напряжение. Сделать массаж головы и шеи. Сказать, что любите, что верите, что все получится. Поцеловать перед сном.

Когда-то и просто помочь: объяснить, что-то вместо него найти в книге или в Интернете, почитать ему вслух, если глаза устали, погонять по датам, рассказать интересную, яркую историю, которая поможет понять и запомнить. Иногда – найти и оплатить репетиторов или курсы, но только если это действительно нужно самому ребенку, он этого хочет и сам к ним ходит».

**Заботиться,** но не брать на себя ответственность за то, за что отвечаем не мы. Это не наши испытания. **Это не наш бой.** Это не наш экзамен на «хорошие результаты воспитания», даже если нам так кажется. **Мы здесь – группа поддержки.** Мы на подхвате с чашкой бульона – подкрепить силы, с нашими умными друзьями, которым можно позвонить в ночи – спросить про самое сложное и непонятное, с книжками и с Интернетом, с объятиями и добрыми словами. Мы отвечаем за точку покоя. За подготовку к экзаменам и их результат отвечаем не мы.

# Советы детям

Подготовка к любому экзамену должна начинаться с вопросов к самому себе. От ответов на них зависит стратегия ваших действий.

**Вопрос первый:** что мне нужно от этого экзамена: только сдать и получить оценку, а потом все можно забыть, или этот материал мне хотелось бы усвоить прочно, надолго? Если вы сдаете как обязательный ЕГЭ глубоко нелюбимую вами химию, а поступать собираетесь в музыкальное училище, это одна ситуация и одна стратегия. Если вы сдаете физику, которую собираетесь изучать в университете, – это другая. Скорее всего на этот вопрос и так каждый сам себе отвечает – неосознанно. Но лучше все же этот выбор обдумать и объяснить, например, родителям. Все знать в равной степени невозможно, и не стоит себя за это винить и доводить до изнеможения зубрежкой неинтересного и малопонятного. С другой стороны, не спешите объявить какой-то предмет совершенно ненужным: в любом есть некая центральная, самая важная часть, которую стоит знать и понимать любому культурному человеку. Например, можно не уметь решать задачи на превращения веществ, но не знать, как устроена таблица Менделеева и в чем смысл его открытия – неприлично, даже если вы скрипач. Отделите значимые вещи от «проходных», дальше мы поговорим о том, как обращаться с теми и другими.

**Вопрос второй:** какой результат для меня желателен, и какой приемлем? Очень часто неразличение этих уровней приводит к ненужному стрессу, особенно это свойственно хорошим, добросовестным ученикам (а еще больше – родителям). Понятно, что хорошо бы всегда получать только пятерки. Но в одном случае это не только желательный, но и единственно приемлемый результат – скажем, если поступить в какой-то вуз возможно только с высшими баллами по этому предмету, а в другом приемлемый результат может быть гораздо ниже – например, тройка на обязательном ЕГЭ по математике для будущего скрипача. Это не значит, что нужно стремиться сдать экзамен на тройку. Это просто значит, что если единственный способ получить более высокую оценку – довести себя до нервного истощения и забросить подготовку к вступительному экзамену по скрипке, лучше пусть будет тройка. И это решение (еще раз уточню: не решение получить тройку, а решение не считать тройку концом света) лучше принять заранее. А в расслабленном состоянии, глядишь, и химию найдешь не такой уж неприятной наукой, и сдашь неплохо. Или, например, вы знаете, что с трудом пишете тексты, вас пугает эссе как часть экзамена. Стоит ли ставить перед собой задачу «научиться хорошо и легко писать за оставшиеся до ЕГЭ полгода», если вы не научились за все предшествующие 10 лет в школе? Вряд ли вы с такой нелюбовью к сочинительству нацелились на журфак, правда? Значит, не пытайтесь научиться «хорошо писать» вообще, нужно научиться просто сносно писать эссе, используя домашние заготовки. Шедевр вы не напишете, но приличный балл получить вполне возможно.

Со вторым вопросом непосредственно связан третий: как соотносятся приемлемый результат и нынешнее состояние знаний по предмету. От этого зависит объем предстоящей работы, а значит, планирование времени. Вовсе не обязательно времени нужно тем больше, чем важнее для вас экзамен. Даже наоборот: человек, который любит и знает литературу, хорошо пишет, грамотен, скорее всего вообще не будет как-то особо готовиться к экзаменационному эссе, даже если результат очень важен. И правильно сделает, для него лучшая подготовка – это отдых. А вот если у кого-то серьезные проблемы с грамотностью, что-то предпринимать нужно заранее, хотя бы за год до экзамена: начать заниматься дополнительно, пойти на курсы, найти репетитора. Или, например, решение задачи по физике, химии, математике нужно начинать задолго до экзамена, это требует времени, «наскоком» тут ничего не сделаешь. Что понадобится: время, учебники, деньги, информация? Важно сориентироваться заранее – тем раньше, чем важнее результат экзамена и чем объемнее материал.

## А теперь не об экзаменах как таковых, а о себе, любимом.

Слово «экзамены» всегда вызывает в памяти образ бледного изможденного отрока с черными кругами под глазами. Многие считают, что недосыпание и работа «на износ» – непереносимые спутники экзаменационной поры. Видимо, совсем избежать перенапряжения невозможно, да и нет ничего страшного в том, чтобы раз в год поработать в полную силу. Но вот подрывать здоровье – это уже лишнее.

Для начала поговорим о сне. Люди по-разному переносят недостаток сна. Кто-то может легко день за днем спать по несколько часов, а кому-то даже незначительное сокращение сна – адская мука. Если вы принадлежите к последнему типу, даже не пытайтесь увеличить время подготовки к экзамену за счет сна – будет только хуже, вы перестанете соображать, а ваша память не будет успевать «упаковывать» новую информацию, поскольку именно во сне наш мозг переводит впечатления дня на склад долговременной памяти. Поэтому во время подготовки к экзамену хорошо бы спать и днем по полчаса-часу, это к тому же восстановит силы и позволит вам вечером плодотворно поработать на пару часов дольше. Большинство людей достаточно легко переносят небольшое недосыпание и могут решать таким образом проблему. Нужно только делать это грамотно. Запомните: единственная ночь, в которую вы можете позволить себе мало (даже очень мало) спать, – ночь непосредственно перед экзаменом. Если несколько ночей перед этим вы выспались нормально, то это не приведет к особому ухудшению самочувствия, усталость даст о себе знать только к вечеру. Однако ошибкой было бы задремать на часок в кресле, в одежде и с учебником в руках, уверяя себя, что вы не спите, а только прикрыли глаза, чтобы они отдохнули. Те несколько часов, которые вы все-таки посвятите сну, вы должны отдыхать полностью: в постели, с открытой форточкой, отложив в сторону книги и отбросив панические мысли о завтрашнем дне. Если же вы решите распределить «недосып» равномерно на несколько дней, утром перед экзаменом ваш организм может просто «объявить забастовку»: будет болеть голова, может начаться озноб, сердцебиение, навалиться апатия и слабость.

## **Как бы ни был велик объем работы, обязательно нужно отдыхать!**

Сидите с книгой – каждые несколько минут дайте отдых глазам (закройте, посмотрите вдаль, в окно, например), каждый час – телу (потянитесь, походите, сделайте пару упражнений), каждые несколько часов – голове (погуляйте с собакой, сходите в магазин, поешьте, примите душ, послушайте музыку). Каждая минута своевременного отдыха окупается значительно большим временем эффективной работы. Впрочем, есть виды отдыха, которые противопоказаны во время подготовки к экзаменам: это все, что связано с напряжением глаз, умственной работой и сильными переживаниями. Поэтому избегайте: читать постороннюю литературу, решать кроссворды, играть на компьютере, смотреть телевизор (особенно остросюжетные, захватывающие фильмы). Кроме переутомления, эти виды деятельности приводят к «замещению» полученной ранее информации. Не хотите же вы вместо ответа на вопрос излагать экзаменатору сюжет детектива?

**Помимо неправильного отдыха, частыми спутниками экзаменационной горячки становится злоупотребление стимуляторами:** кофе, колой, таблетками. Имейте в виду: помогая чувствовать себя бодрее, подобные вещества одновременно усиливают волнение и страх, а заодно истощают нервную систему. Лучше используйте чай, он действует мягче, посоветуйтесь с врачом насчет растительных стимуляторов, таких как женьшень, элеутерококк, а также препаратов, поддерживающих работу мозга. А вот что обязательно нужно употреблять в период интенсивной умственной работы и стрессов – это витамины группы В и магний, они укрепляют нервную систему и улучшают работоспособность.

Еще больше, чем стимуляторы, опасны успокоительные. Во-первых, они снижают скорость и эффективность мышления, и, наглотавшись транквилизаторов, вы можете превратиться в «тормоза». Во-вторых, это просто опасно: из-за возможной передозировки, из-за побочных действий, из-за большой вероятности попасть под машину – реакция-то плохая. Успокаивайтесь здоровыми способами: прогулкой, травяным чаем с медом, любимой музыкой.

В общем, в здоровом теле – здоровый дух, ясный ум и хорошее настроение.

## **Что же все-таки делать, если боишься?**

Для начала – не ругать себя за этот страх. Все нервничают перед любым ответственным испытанием, даже взрослые, сильные и уверенные в себе люди переживают перед выходом на новую работу, перед защитой диссертации, перед свадьбой. Страх заставляет нас собраться, мобилизовать все свои ресурсы, показать лучший результат, на какой мы способны. Вам приходилось, наверное, слышать, как люди, испугавшись, развивали невиданную скорость, пролезали в очень узкие щели, взлетали одним махом на высоту своего роста. Поэтому не стоит стремиться избавиться от страха вообще: как и все, что дано нам природой, он имеет свое назначение и может быть полезен. Но есть и другой страх – парализующий, обессиливающий, от которого ноги становятся ватными и язык прилипает к гортани. Причем страдают от него часто именно те, кто учится неплохо и боится скорее не получить хорошую оценку, чем провалиться совсем. Вот от него хорошо бы освободиться. Давайте о нем поговорим.

## Какая самая яркая особенность этого страха?

Его неадекватность ситуации. Предстоит всего-навсего экзамен по алгебре, а самочувствие как перед казнью четвертованием. Это говорит о том, что на самом деле боимся мы не самого экзамена, а того значения, которое мы придаем успеху или провалу на нем. Прислушайтесь к себе, какими мыслями сопровождаются приступы страха?

«Я ни на что не способен, даже алгебру хорошо сдать», «Я опять провалюсь, как всегда», «Я совершенно не оправдываю надежд родителей, они ужасно расстроятся», «Я хуже всех, я полный бездарь». Наверняка что-то вроде этого. Эти мысли могут проскакивать так быстро и быть такими привычными, что вы их почти не замечаете. А если все-таки «поймаете за хвост», то оспорить их вам очень трудно. Вы скажете себе: «А что, я ведь действительно плохо знаю алгебру, я и правда не блещу талантами, родители и в самом деле расстроятся». Вот здесь вам и предстоит поработать.

Ухватите такую порождающую страх мысль покрепче, еще лучше – запишите ее или расскажите человеку, которому вы доверяете: другу, сестре, папе. А теперь попробуйте оценить ее здраво и критически. Действительно ли вы ни на что не способны? Значит ли двойка по алгебре, что человек полный бездарь? Сами вы сказали бы о человеке, провалившем экзамен, что он хуже всех? Согласятся ли ваши родители с тем, что вы совершенно не оправдываете их надежд, и так ли уж ужасно они расстроятся? Неужели их состояние будет хуже, чем ваше, когда вы еле дышите от страха?

Кроме самоуничижительных, страх часто вызывают «апокалипсические» мысли.

Например, такие: «Это конец», «Все, я пропал», «Я этого не переживу». Попробуйте прием, который называется «И что тогда?». Все очень просто: отталкиваясь от ужасающей мысли, задайте себе вопрос «И что тогда?», ответив на него, задайте снова, и так несколько раз. Например, хорошая ученица, которая собирается на филфак, переживает: «Кошмар. Я получу тройку по математике». – «И что тогда?» – «Это будет единственная тройка в моем аттестате!» – «И что тогда?» – «Это очень обидно – тройка. Ведь она останется навсегда, уже не исправишь!» – «И что тогда?» – «Да... В общем, ничего. Досадно, но не смертельно. Кому на филфаке интересна моя оценка по математике? По крайней мере не стоит таких переживаний».

**Если совсем не дается диалог с самим собой и страх мешает ясно мыслить, представьте себе, что боитесь не вы, а ваш друг.** Как бы вы стали его успокаивать? Какие приводить аргументы? Как бы вы опровергли его уничижительные суждения о самом себе? Его пессимизм? Вы сами удивитесь своему красноречию и убедительности. Остается только вспомнить, что ваш друг – это вы сами.

Вот увидите, как только вы обдумаете пораженческие мысли и найдете в них изъяны, страх пойдет на убыль. Вы просто напомните себе, что экзамен по алгебре – это только экзамен по алгебре, а не проверка вашего права жить и назваться человеком, даже если от него зависит получение аттестата.

**И последний совет, касающийся настроения.** Свое самочувствие и результат на экзамене можно улучшить, если создать в своем воображении образ успеха и поверить в него. Самый лучший момент для этого – переход от сна к бодрствованию, это промежуточное состояние, когда вы уже вынырнули из сна, но еще не открыли глаза. Задержитесь в нем на пару минут и постарайтесь ярко представить себе картину: вы уверенно и прекрасно отвечаете, чувствуете себя замечательно, у вас ясная голова, прямая осанка, ровная, правильная речь, вы сами себе нравитесь и получаете удовольствие от своего ответа. Важно не просто увидеть картинку «со стороны», а прочувствовать состояние радостной уверенности и успеха. Тогда ваш мозг и ваше тело запомнят его и в реальной ситуации экзамена воспроизведут.

**Успехов!**

# ИСТОЧНИК:

Людмила Петрановская

«Что делать, если ждет экзамен?»

© Петрановская Л. В., текст, 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2013