

Литературно-художественное издание

СЕРИЯ «БИБЛИОТЕКА ПЕТРАНОВСКОЙ»



Людмила Владимировна Петрановская **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖДЕТ ЭКЗАМЕН?**

Зав. редакцией *Евгения Ларина*
Руководитель направления *Елена Толкачева*
Ведущий редактор *Алина Двадненко*
Технический редактор *Наталья Чернышева*
Корректор *Ирина Цулая*

Подписано в печать 18.03.2022
Формат 60x84/16. Усл. печ. л.5,58.
Гарнитура Helios. Бумага офсетная.
Тираж 3000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008): – 58.11.1 – книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2022 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1,
комната 705, помещение I, этаж 7
Наш электронный адрес: www.ast.ru

«Баспа Аст» ЖШҚ
129085, Мәскеу қ., Звёздный гулзар, 21-үй, 1-құрылыс,
705-бөлме, I жай, 7-қабат.
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
Интернет-дүкен: www.book24.kz

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы
«РДЦ-Алматы» ЖШС.
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі — «РДЦ-Алматы» ЖШС
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б литері, 1 кеңсе.
Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91. факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz
Тауар белгісі: «АСТ»
Өндірілген жылы: 2022
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Өндірілген мемлекет: Ресей
Сертификация – қарастырылмаған

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 педа-

Что делать, если ждет экзамен?

огогов 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, экзаменophobia, кажется, что в жизни нет уже ничего, кроме одной-единственной цели — получить хорошие баллы. Истерика расползается, 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

Что делать, если ждет экзамен?

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 тратят-

Что делать, если ждет экзамен?

ся 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 спе-

циальности, 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,

Что делать, если ждет экзамен?

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 обязателька, а самостоятельность, азарт, веселье, свобода — запретный плод.

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 суетимся, 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.

Как сдавать экзамены

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, помо-

