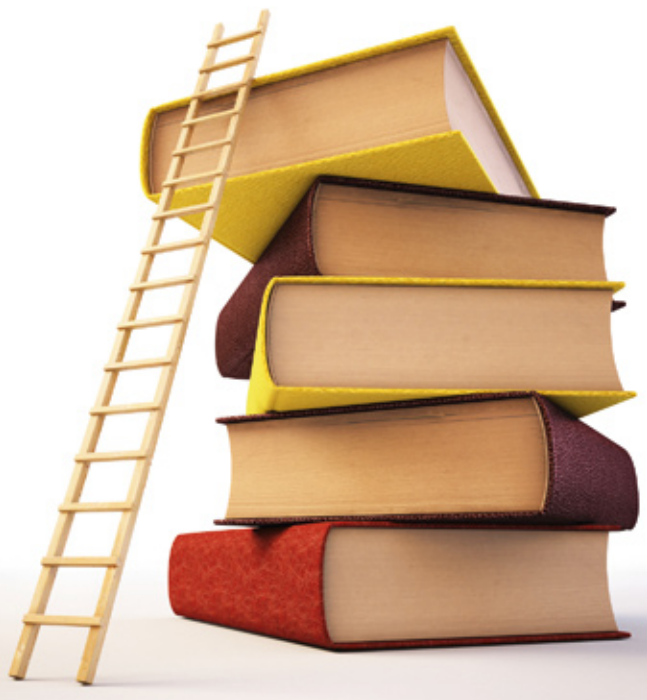


Экзамен —

испытание для детей или для родителей?



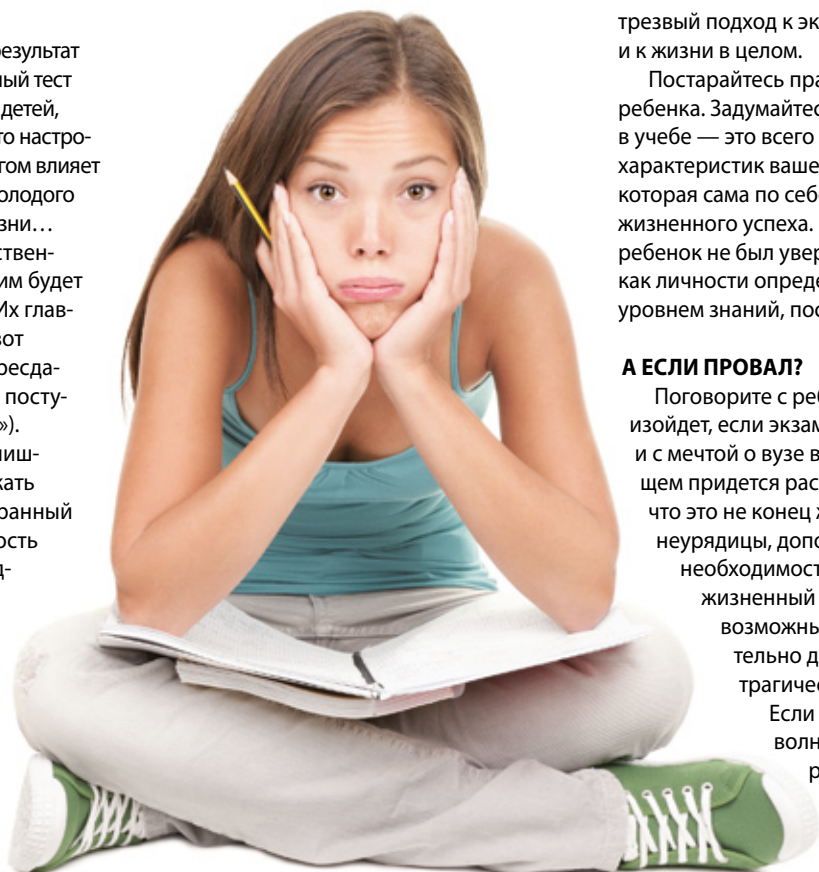
Испытание знаний и умений по какому-либо учебному предмету называют экзаменом. Он может быть разным как по форме — письменным, устным или в виде теста, так и по степени ответственности — от обычного рутинного в конце учебного года до судьбоносного при поступлении в вуз

ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Успешная сдача экзаменов — результат многих составляющих, своеобразный тест на правильный образ жизни и для детей, и для родителей. Ведь не секрет, что настроение самых близких людей во многом влияет на отношение подростка и даже молодого человека к экзаменам, к себе, к жизни...

От матери, отца и других родственников больше всего зависит, каким будет предэкзаменационный период. Их главная задача — не сеять панику («вот не сдашь экзамен — «будешь пересдавать», «стыда не оберешься», «не поступишь», «не получишь стипендию»).

Вместе с тем домочадцы не слишком помогут, если будут изображать олимпийское спокойствие. Наигранный оптимизм и фальшивая уверенность («все будет хорошо») вряд ли подбодрят ребенка. Дети, даже достаточно взрослые, интуитивно прекрасно чувствуют истинное настроение родных. Поэтому все усилия придется направить не на самосовершенствование в «актерском мастерстве», а на то, чтобы продемонстрировать взвешенный,



трезвый подход к экзаменам в частности и к жизни в целом.

Постарайтесь правильно настроить ребенка. Задумайтесь о том, что успешность в учебе — это всего лишь одна из многих характеристик вашего сына или дочери, которая сама по себе не является залогом жизненного успеха. Проследите, чтобы ребенок не был уверен, что его ценность как личности определяется исключительно уровнем знаний, поступлением в вуз и т.д.

А ЕСЛИ ПРОВАЛ?

Поговорите с ребенком о том, что произойдет, если экзамены будут провалены, и с мечтой о вузе в ближайшем будущем придется расстаться. Объясните, что это не конец жизни, а просто неурядицы, дополнительные хлопоты, необходимость несколько изменить жизненный сценарий. Сравните возможный провал с действительно драматическими и даже трагическими событиями.

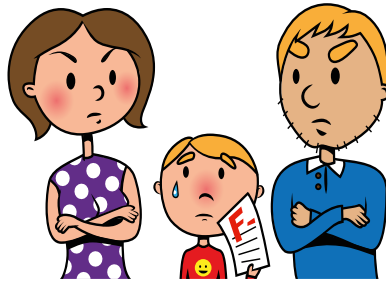
Если ребенок слишком волнуется, проанализируйте вместе с ним, что вызывает у него наибольшую боязнь: страх «опозориться»,

страх перед экзаменационной комиссией или публичными выступлениями либо просто страх неизвестности. Если все это обсудить и представить самый худший вариант, то ребенок поймет, что, с одной стороны, экзамены — это не так и страшно, а с другой — он будет психологически готов к любому развитию событий. И то и другое значительно снижает степень напряжения и тревожности.

Кроме плана А (поступление в вуз), можно вместе придумать план Б на ближайшую (поездка на море, поход в горы) и большой план В — на более отдаленную перспективу (поступление на заочное отделение, на курсы, на работу).

Желательно, чтобы альтернативные планы были заманчивыми, тогда напряжение неизбежно уменьшится до вполне допустимых пределов.

Не пытайтесь полностью преодолеть волнение. В какой-то степени оно даже полезно, так как адреналин, который выбрасывается в кровь, помогает



От матери, отца и других родственников больше всего зависит, каким будет предэкзаменационный период. Их главная задача — не сеять панику («вот не сдашь экзамен — будешь пересдавать»), «стыда не оберешься», «не поступишь», «не получишь стипендию»)

сконцентрировать интеллектуальные и физические силы на достижении цели. Важно только, чтобы волнение было умеренным и не имело ничего общего с паническими или истерическими настроениями.

Хорошо, если вы поможете ребенку отнестись к экзамену как к интересному приключению, связанному с экстримом, где есть место неожиданностям, превратностям судьбы, несправедливости, везению и даже «чудесному спасению».

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Создайте в доме спокойную деловую атмосферу, комфортные условия для учебы, позаботьтесь о полноценном питании и режиме дня, разумном чередовании занятий и отдыха. Для укрепления нервной системы рекомендованы легкий успокоительный чай, контрастный душ, витамины. Проследите за тем, чтобы ребенок гулял на свежем воздухе и достаточно спал. Экзаменационный период — не время для воспитания. Пусть готовится тогда, когда ему легче запоминать учебный материал — в первой половине дня или вечером.

Помогите ребенку выработать собственный стиль и методику подготовки и сдачи экзаменов. В зависимости от типа памяти (зрительная, слуховая, двигательная) можно читать материал, проговаривать его вслух, записывать основные тезисы. Подскажите, что прочитанное полезно структурировать, составляя таблички и схемы.

Однако не все зависит от вас и вашего ребенка. Как бы хорошо он ни был подготовлен, всегда остается угроза невезения, дурного настроения экзаменатора и всякого рода несправедливостей. Что ж, в этом случае придется пройти еще одно испытание — социумом, в котором мы живем и от которого не спрячешься. И вот здесь вам придется показать пример того, как следует достойно переживать неприятности.

Мария Кириленко

По материалам индивидуальных консультаций психологов Киево-Святошинского центра социально-психологической реабилитации населения та його інформуювання з питань подолання наслідків Чорнобильської катастрофи

НА ЭКЗАМЕНЕ ПРОВЕРЯЮТ:

- знание предмета;
- умение преодолевать трудности, выступать на публике, четко формулировать мысли, концентрироваться и мобилизоваться в экстремальных ситуациях;
- мотивацию на успех, устойчивость к стрессу и эмоциональную стабильность;
- физическую выносливость, крепость нервной системы, умение отдыхать и расслабляться при длительных нагрузках;
- умение достойно переживать неудачи;
- умение поддерживать здоровые отношения с окружающими (родителями, одноклассниками, преподавателями)



ЦСПР

Киево-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення та його інформування з питань подолання наслідків Чорнобильської катастрофи

www.cspr.kiev.ua | www.cspr-vizitka.marka