

Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к экзамену

Родительские тревоги, бесконечное запугивание («не сдашь», «не знаешь», «не так занимаешься») дают эффект негативной установки, которая парализует даже детей, хорошо знающих материал, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность. Особенно опасен негативный настрой для детей со слабой нервной системой, возбудимых, эмоциональных. Родители нередко подчеркивают эти особенности, припоминают бывшие неудачи: «Ты всегда волнуешься» или «Не волнуйся, как в прошлый раз». Тяжелый вздох и тревога в глазах мамы даже без слов создают эту атмосферу.

Усиливает волнение и страх перед экзаменом подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями. Даже когда взрослым кажется, что ребенок не ощущает этого «груза», он есть, другой вопрос – хочет ли и может ли сам ребенок взять на себя ответственность не только перед самим собой, но и перед другими. «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» - не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

Совсем не редко родители используют запугивание и «страшилки», обещая беды в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ЕГЭ, - это также плохие помощники в преодолении экзаменационного стресса.

Сравнение с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств не приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но может создать конфликтную ситуацию в семье.

Родители часто не имеют четкого представления о процедуре, критериях оценки, сложности заданий, а главное – не всегда знают, как именно ребенок реагирует на трудную ситуацию. Порой дети рассказывают, что потеют руки, учащается сердцебиение, появляется тошнота, озноб, а в ответ слышат: «Не понимаю, чего ты так волнуешься...». Следует внимательно отнестись ко всем жалобам ребенка, объяснить, что это возможная реакция, помочь снять напряжение, расслабиться. Понимание ребенком своего состояния и умение его регулировать – важная составляющая подготовки к экзаменам, в формировании которой немалая роль принадлежит родителям.

Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку. Следует помнить, что работа без отдыха неэффективна и бессмысленна. Непрерывные занятия в течение 30-40 минут должны чередоваться с 10-15-минутным отдыхом, а после 2-3 часов занятий необходим перерыв на 1-1,5 часа. Хорошо бы в это время погулять, отвлечься, расслабиться. Можно обсудить с ребенком ход подготовки, но не стоит контролировать каждый шаг, напоминая об ответственности и сложности экзамена.

Рекомендации родителям

Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна быть не на словах, а на деле.

Помогите организовать рабочее место и режим, побалуйте «вкусненьким», разберите вместе сложную задачу, если это по силам, научите оценивать и регулировать свое состояние. Не запугивайте неудачей и провалом.

Не настаивайте на работе без отдыха и сна. Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам. Не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.

Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Сделайте всё, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.

***По материалам интервью с Марьяной Михайловной Безруких,
доктора биологических наук, профессора, академика РАО***