

Как помочь детям справиться с волнением перед экзаменами? Рекомендации психолога родителям.

Саютина Н.А. – педагог-психолог

МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», г. Тамбов, guzejchik@rambler.ru



Данная статья-рассуждение нацелена на то, чтобы помочь Вам и Вашим детям спокойнее относиться к любым экзаменам. Ведь никакого здоровья не хватит, если перед каждым столкновением с ситуацией серьезной проверки знаний, будут возникать такие тревожные состояния, справиться с которыми без помощи специалистов-медиков и психологов будет невозможно.

Как же помочь себе справиться с волнением самостоятельно? **Самое главное – надо всем своим существом принять тот факт, что экзамены – это норма жизни. К любой норме и относиться надо нормально. Важно перестать нагнетать обстановку там, где этого делать не следует. Думайте об экзаменах хорошо!**

Многим из Вас может показаться, что сделать это не так просто. Но могу точно сказать, что Вы ошибаетесь!!! Нет ничего необычного в том, что

детям предстоит сдавать экзамены. Если как следует подумать, то можно обнаружить, что «экзамены» сдают все живые существа на Земле. Просто форма их сдачи зависит от уровня эволюционного развития земных существ. Естественно, что человечество в этом смысле преуспело, возможно даже перестаралось. На этом предлагаю подробнее остановиться.

Большинство моих клиентов важность экзаменов понимают, даже всячески эту важность нагнетают. И все, как один, очень недовольны формой их проведения. Это недовольство отражается на психологическом здоровье буквально всех членов семьи. Возможно, форма действительно не совсем удачна в том смысле, что с её помощью можно не увидеть массы талантов детей, так как исключается общение между экзаменуемым и экзаменатором. Но по этому поводу почему-то редко можно услышать слова сожаления со стороны подростков и родителей. Чаще всего родители жалуются на то, что «сейчас всё по-другому, у нас было лучше», «над бедными детьми издеваются (вполне вероятно, что детям мастерски удаётся убедить в этом своих родителей в своих личных подсознательных интересах), заставляя их сдавать экзамены в непривычной для них обстановке: «под конвоем», «под прицелом видеокамер» и т.п.

Давайте разберёмся, так ли всё страшно, как кажется на первый взгляд?

Задайте сами себе вопрос: когда и кому было легко сдавать экзамены? Для того, чтобы успешно это сделать, всегда надо было кропотливо трудиться. Лишь редкие гении очень легко справлялись с любыми экзаменационными заданиями. При этом невозможно утверждать, что они совсем не волновались. Ведь волнение перед экзаменами – это тоже нормально. Не считая конечно каких-то крайних случаев.

Как говорил французский философ Рене Декарт: «Всё познаётся в сравнении». Вспомните сами и расскажите своим детям о том, как раньше Вы и Ваши родители сдавали экзамены. Постарайтесь сделать акцент на положительных, выигрышных сторонах современной формы их проведения. Постарайтесь перестроить, главным образом, своё мышление на более оптимистичный лад. Этот настрой обязательно передастся Вашим детям, и они будут спокойно готовиться к предстоящим испытаниям.

Неужели бабушкам и дедушкам современных подростков было легко сдавать экзамены *по всем* изучаемым в школе предметам? Родителям повезло немного больше: экзамены уже можно было выбирать. Но!!! После выпускных экзаменов надо было снова сдавать экзамены, только уже вступительные. Если учебное заведение, куда планировалось поступать, находилось в другом городе, то надо было ехать туда с документами. В случае неудачной сдачи люди теряли год, продолжали готовиться, чтобы повторить попытку в следующем году, так как не было возможности подать документы в другое учебное заведение. Разве это было намного легче, чем сейчас, когда можно, сидя дома, подать документы в несколько учебных

заведений страны, сдав единственный раз выпускные экзамены в своём регионе?

Конечно, на видеокамеру раньше никого не снимали, но очень строго контролировали сдачу экзаменов члены экзаменационной комиссии, тщательно следившие за тем, чтобы никто не пользовался шпаргалками. И экзамены все люди тоже сдавали в непривычной для себя обстановке. Опять же, стоит себя спросить: так ли непривычно современным детям находиться под объективом видеокамер? Думаю, все согласятся, что повсеместная видеосъёмка стала нормой современной жизни. Нас снимают на работе, в школе, на улице, в парикмахерской, на приёме у стоматолога и много где ещё. Мы перестали обращать на это внимание. Но когда вспоминаем про ЕГЭ, то почему-то начинаем возмущаться. Разве стоит это наших расшатанных нервов?

В заключение хочется отметить, что время не стоит на месте. Всё меняется. Сегодня не может быть так, как было раньше, а может быть только так, как сейчас. Заставить время идти в обратную сторону невозможно и не нужно. Наши дети – это люди своего времени! Они не такие, как мы, они именно такие, какими и должны быть люди этого времени. Они справляются и справятся со своей жизнью лучше, чем нам кажется.

Думайте хорошо о своих детях, об их безграничных способностях, возможностях, их жизнестойкости! Верьте в таланты своих детей! Доверяйте своим детям! Они обязательно всё это почувствуют и порадуют себя и Вас своими успехами и достижениями в жизни!!! Будьте мудры, здоровы и счастливы!

С уважением!

Наталья Саютина

Ссылка на статью: <https://www.b17.ru/article/278452/>