

Литература: Людмила Петрановская

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ЖДЁТ ЭКЗАМЕН?

*Олигарх получает смс от сына:
- Папа, срочно завези белых медведей в Антарктиду. Сыплюсь на географии.*

Часть 1

«РОДИТЕЛЮ...»

РОДИТЕЛЮ...

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». Нужно **ГОТОВИТЬСЯ**. Потому что **СКОРО**. Потому что **ИНАЧЕ...** В топку этой истерики летят деньги, время, здоровье, а самое грустное отношение в семье.

А что же дети? Дети защищаются от этой истерики, как могут – саботажем, равнодушием, грубостью, болезнями. Невозможно всё 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», бояться разочаровать родителей, бояться, что «мама этого не переживёт».

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.

РОДИТЕЛЮ...

Есть важнейший постулат теории привязанности: «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 ребёнок был ещё малышом: в какие моменты он был самым любопытным, самым активным исследователем мира? 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, всё хорошо, можно спокойно узнавать мир и учиться новому.

Помогите отнестись к происходящему с юмором и здоровой неотождествлённостью.

Создайте точку покоя.

А прежде всего успокойтесь сами, ведь дети чувствуют Ваше состояние и отношение, даже если в слух Вы «ничего такого» не говорите. Небо не упадёт на землю даже если Ваш ребёнок сдаст экзамены хуже, чем хотелось бы. Жизнь на этом не кончится – ни его, ни ваша (если Вы сами себя до инфаркта накручивать не будете).

РОДИТЕЛЮ...

Что делать родителю во время подготовки ребёнка к экзаменам? Отгонять лишние стрессы, помогать справиться со страхами, окружить заботой. Приготовить то, что он любит и что поест, даже если от нервов кусок проглотить не может. Выгнать проветриться. Уложить в кровать, если отключается за письменным столом. Рассмешить, снять напряжение. Сказать, что любите, что верите, что всё 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 ребёнку, он этого хочет и сам к ним ходит.

РОДИТЕЛЮ...

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 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 отвечает за точку покоя. За подготовку к экзаменам и их результат отвечаем не мы.