

УДК 159.9
ББК 88.8
П29

Иллюстрации и дизайн обложки	Алексей Родюшкин
Автор идеи обложки	Светлана Карсаева
Ведущий редактор	Маргарита Гумская
Художник иллюстраций внутри макета	Андрей Селиванов

Петрановская, Людмила Владимировна.

П29 Что делать, если ждёт экзамен?/Людмила Петрановская ; худ. Андрей Селиванов. — Москва : АСТ, 2021. — 96 с. : ил. — (Вопрос - ответ (Близкие люди)).

ISBN 978-5-17-089664-6

Книга «Что делать, если ждёт экзамен?» расскажет старшеклассникам и их родителям, как во время процесса подготовки к экзаменам не утратить душевного равновесия и избежать скандалов в семье. Учащимся книга поможет выучить материал и показать свои знания во время сдачи экзаменов, а родителям – правильно поддержать своего ребенка в этом важном и сложном жизненном испытании.

УДК 159.9
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-089664-6 (ООО «Издательство АСТ»)

© Петрановская Л. В., текст, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2021

Научно-популярное издание
для старшего школьного возраста



Вопрос-ответ (Близкие люди)

Петрановская Людмила Владимировна
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖДЁТ ЭКЗАМЕН?

Иллюстрации и дизайн обложки

Алексей Родюшкин

Автор идеи обложки

Светлана Карсаева

Ведущий редактор

Маргарита Гумская

Художник иллюстраций внутри макета

Андрей Селиванов

Корректор

Ирина Цулая

Технический редактор

Татьяна Тимошина

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

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2021 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж.

Наш электронный адрес: www.ast.ru

E-mail: astpub@aha.ru

«Баспа Аста» деген ООО

129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

E-mail: astpub@aha.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан:

ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор

және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89, 90, 91, 92

Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 08.02.2021. Формат 60×84 /₁₆.
Гарнитура «HeliosC». Бумага офсетная. Усл. печ. л. 5,58
Доп. тираж 2000 экз. Заказ



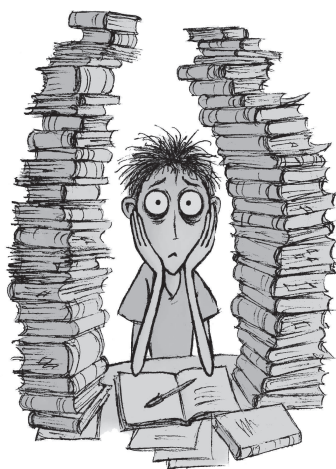


Людмила Петрановская

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖДЁТ ЭКЗАМЕН?

Иллюстрации

Андрея Селиванова



МОСКВА

Издательство АСТ

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-