



Как настроиться на поступление, успокоиться самому и успокоить родных и добиться заветной цели поступления. Об этом мы говорим с начальником отдела прикладной педагогической психологии Академии последипломного образования Еленой Осиповой.

- Елена Анатольевна, до выпускных экзаменов остается месяц, за ними сразу тестирование. Атмосфера накаляется. И неизвестно, кто больше терзается - будущие абитуриенты или их родители.

- Родители должны ответить на вопрос: что им важнее - здоровье ребенка, его счастье или поступление?

- Но ведь от поступления зависит будущее!

- Если так рассуждать, то ситуация представляется как имеющая только один выбор: или все или ничего - несущая ощущение бесконечной тревоги. И этой тревогой родители будут заражать своего ребенка. Помните, что все ваши волнения и тревоги по поводу поступления - это только ваши тревоги. И не нужно переносить их на детей, у них хватает собственных волнений.

Сейчас время, когда выпускники испытывают колоссальный стресс. Есть случаи, когда у девочек пропадают месячные, мальчишки отказываются ходить в школу, потому что они просто не выдерживают напряжения. И отказываются от школы они не потому, что такие плохие, ленивые и несознательные, а потому что у них нет сил. Это своего рода психологическая защита.

- А как родителям вести себя конструктивно, не отказываясь от поступления как цели?

- Нужно расставить приоритеты. Поступление очень важно. И для того чтобы к времени сдачи тестов ребенок был спокоен, собран и силен, он должен знать, что в случае неудачи жизнь не закончится и мир не рухнет. Первое, что нужно сделать родителям, вместе с ребенком проработать план, в котором подробно обсудить, что мы будем делать, если ты не поступишь. Какая у нас будет нормальная жизнь после

непоступления.

- У мальчиков в армии.

- А почему нет? Для наших мальчиков характерна инфантильность. А армия, хотим мы этого или нет, помогает им стать мужчинами.

- Как построить подготовку? Как распределить силы?

- Чтобы распределить силы, нужно четко поставить цель - куда хочу поступить. Изучить информацию о проходных баллах, конкурсах, чтобы реально соотнести силы абитуриента, его возможности. Все нужно просчитать.

У мамы и папы должен быть очень четкий план с тактическими целями - сначала сдать выпускные экзамены, потом тесты. Получив результаты, спокойно проанализировать, куда с ними можно идти. И много там баллов или мало, все равно. Ведь это ваш ребенок, и вы его все равно любите.

- А что грамотнее - подстегивать ребенка, говорить, как важно поступление, что он должен напрячься изо всех сил, работать и работать, иначе шанс будет упущен? Или поддерживать тем, что он самый умный и обязательно поступит?

- Первое, что мама должна говорить: ты у меня самый хороший и замечательный, это тебе и поможет пройти все испытания и добиться успеха. Но для того чтобы добиться успеха, надо работать. А потом грамотно построить дальнейшие действия. Нельзя нагружать сына или дочь 24 часа в сутки. Нужно давать возможность отдохнуть, выбежать на улицу, тупо посидеть за какой-нибудь игрушкой, для того чтобы он мог восстановить силы. Маме нужно смотреть, что происходит с ребенком. Ведь она лучше его знает. Насильно выучить что-то невозможно. И если вы видите, что ребенок выбился из сил, может быть, стоит устроить ему передышку, позволить один раз пропустить школу.

В семье должен быть кто-то, кто возьмет на себя роль каменной стены, которая защитит от всех страхов, раздражения, паники. Кто скажет: «Стоп, у нас все получится!» Кто будет излучать уверенность и спокойствие. Ощущение поддержки семьи очень важно.

- А если случится неудача? В прошлом году практически половина абитуриентов была шокирована своими низкими баллами на тестировании.

- Не отчаиваться, не останавливаться, идти до конца. Никто не знает, как повернется ситуация. И жизнь на этом не заканчивается.

В любом тесте все равно есть элемент случайности, как бы ты к нему не готовился. Сможет ли ваш ребенок собраться во время тестирования, будут ли в нем те вопросы, ответы на которые он знает, насколько он будет здоров в день теста. Поэтому так важно пройти репетиционные тесты. Понять, как можно собраться, распределить свое время, как выглядит бланк, сколько нужно черновиков. Такая тренировка - хороший психологический прием.

И обязательно рисуйте ребенку перспективу. Ты сдаешь экзамены, тесты, и мы едем в отпуск или отправляем тебя к морю. И такая перспектива должна быть у него независимо от результата. Тогда создается ощущение продолжения жизни, а не пропасти. Тогда ребенок спокойнее пойдет на тест и справится с ним гораздо лучше. Но нельзя устраивать подобие торга: если ты поступишь, то поедешь в Болгарию.

Советы абитуриентам:

- Составьте распорядок дня в зависимости от того, сова вы или жаворонок, вам лучше работать утром или вечером. В нем должно быть время на прогулку, отдых, обязательно на полноценный сон.
- Составить расписание рабочей недели с выходными и рабочими днями.
- Через каждые 2 - 3 часа работы делайте перерыв на 30 - 40 минут.
- Профилактика усталости - чередование умственной и физической нагрузки. Из гимнастических упражнений предпочтение отдавайте тем, при которых усиливается приток крови к клеткам мозга - кувыркам, свече, стойке на голове.

Основные правила запоминания:

- Трудность запоминания растет непропорционально объему. Поэтому большой отрывок учить полезнее, чем маленький.
- Лучше запоминается тот текст, который вы лучше понимаете.
- Лучше учить понемногу и с перерывами, чем все подряд и сразу.
- Лучше чаще повторять выученное, чем много раз читать один и тот же текст.
- Во сне человек не запоминает, но и не забывает. Поэтому бессонная ночь перед экзаменом вредна.

Родителям на заметку - что съесть, чтобы поумнеть:

- Лучшему запоминанию способствует морковь.
- От перенапряжения и психической усталости лучшее средство лук.
- Орехи - для выносливости.
- Клубника и бананы помогут снять стресс.
- Для питания клеток мозга - морская рыба.
- Улучшает кровоснабжение мозга черника.
- Ничто не освежит ваши знания так, как лимон.
- А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку.

Источник: www.x-student.ru