

## НЕвредные советы детям и родителям

*(дает советы заместитель декана*

*факультета психологии и педагогики РосНОУ, Игорь ЗВОНОВ).*

### **ИГОРЬ НИКОЛАЕВИЧ, СЕЙЧАС ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ НАСТУПАЮТ ОЧЕНЬ СЛОЖНЫЕ ВРЕМЕНА: НА ЧЕМ ЛУЧШЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ?**

Этот год очень тяжелый, истерия из-за перехода на бакалавриат будет, и никуда от нее не денешься. Сейчас нужно сосредоточиться на том, чтобы сдать все те ЕГЭ, которые заявлены. Параллельно нужно искать вузы (кроме того вуза, что уже выбран) с набором ЕГЭ по своей или близкой к своей специальности.

### **ЧТО СКАЗАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ПОЛУЧИЛ ПЛОХУЮ ОЦЕНКУ НА ЕГЭ?**

Правду. А так называемых «отмазок» здесь может быть целая куча: сдавал не на своей территории, в аудитории было страшно жарко или наоборот был сильный сквозняк, все вещи (мобильный, миниатюрные учебники и шпаргалки) сразу забрали, сок и шоколад на парту положить не дали, плохо проверили территорию и под окнами ходили подозрительные собаки и кошки. Говорить, что не додали времени, не советую, — оно там фиксируется.

### **А КАК САМОГО СЕБЯ «НЕ СЪЕСТЬ» ЗА ПЛОХУЮ ОЦЕНКУ? ВРОДЕ И ГОТОВИЛСЯ, А ВСЕ РАВНО ЧТО-ТО НЕ ВЫШЛО...**

Для всякого человека рефлексия — это явление нормальное, отличный стимулятор для действий, как умственных, так и материальных. Посему, здесь учить и рефлексировать. Но! Если первый экзамен пошел вкривь, и баллов оказалось меньше, чем ты рассчитывал, самое основное — не сломаться. Я мало верю, что какой-то тренинг может помочь, потому что человек в такой ситуации обычно вообще про все забывает. Если стержень в нем есть, он все равно выдержит, сожмет зубы и будет идти дальше, если стержня нет, — он заистерит, и все пойдет и дальше криво. Посему — наплевать, забыть и вцепиться в следующую попытку. Здесь как в спорте. Вообще, результат экзамена зависит не всегда от того, как ты готов, и не всегда от психологического состояния. Это еще и лотерея. Ты можешь быть прекрасно готовым, но вот попался единственный билет, который ты не знаешь, который тебе не нравится, и это роковым образом повлияло на результат.

Самое страшное при сдаче ЕГЭ для школьника — уровень ожидания родителей. Большинство неприятностей, скандалов, очень горьких упреков, нервных срывов вплоть до суицидальных попыток бывает не от рефлексии, не от того, что человек заел сам себя, а от того, что человек не оправдал ожиданий, прежде всего родителей, а также друзей, школы. Особенно часто получается такая ситуация: «А вот я-то и умная, и красивая, а эта вот дура глупая, ведь она-то как-то поступила, а я пролетела». Вот эти вещи приносят наихудшие, наиярчайшие плоды. На это все надо на-пле-вать! Как в бою — живым остается тот, кто справился со страхом. Не боятся либо гении, либо идиоты. За 24 года преподавательской деятельности гения не видел, к несчастью, ни одного.

## **ОРГАНИЗАТОР, КОТОРЫЙ В АУДИТОРИИ НАБЛЮДАЕТ ЗА РЕБЯТАМИ ВО ВРЕМЯ ЕГЭ, ОН ИМ ДРУГ ИЛИ ВРАГ?**

В идеале он должен быть «Господин Zero», то есть никто. ЕГЭ — это стресс для участников, но и для тех, кто его проводит, поверьте, не сахар. Процедура достаточно сложная, каждый шаг делается под протокол. Организаторы в аудиториях подчиняются точно таким же правилам: у них должны быть изъяты сумки, мобильные телефоны, им запрещено давать даже книги. Эти люди должны постоянно находиться в рабочем состоянии. Инструктируют всегда в самую положительную для ребят сторону: абсолютная доброжелательность по отношению к ребятам, мгновенное реагирование на просьбы помочь, и упаси бог пытаться создать какую-либо нервозность. Единственная допустимая негативная реакция касается попыток откровенного списывания — это надо пресекать вплоть до удаления с экзамена — или неадекватных действий участников ЕГЭ (например, человек начинает кричать, разговаривать, вставать с места). Если тем или иным образом создается нервозная обстановка, ребенок может написать соответствующую бумагу, существует специальный протокол, где он оспаривает процедуру и указывает, что было не так. Процедурные ошибки преследуются очень строго.

## **ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ РОДИТЕЛИ ЧАСТО ГОВОРЯТ: ХВАТИТ ГУЛЯТЬ, НЕ СИДИ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, В ЭТОМ МЕСЯЦЕ ТЫ ДОЛЖЕН ТОЛЬКО УЧИТЬ! ПРАВИЛЬНАЯ ЛИ ЭТО ТАКТИКА?**

По-разному. Во-первых, есть такое понятие, как порог обучаемости, и он у всех очень различный. Во-вторых, психика — штука строго индивидуальная, и процесс учения очень субъективен. Кому-то достаточно один раз прочитать, и это удержится надолго, а кому-то нужно прочитать с коротким проговариванием, да еще и конспект сделать, и то не сразу запомнит. С моей точки зрения, в этот период интенсивность занятий, безусловно, должна возрастать. Расчет в такой ситуации делается на краткосрочную память. Ты выучил, выстрелил запасом знаний, и дальше благополучно забыл. Каждый вырабатывает некий график под себя.

Здесь есть еще другой вопрос: насколько сильна мотивация у выпускника школы? Насколько он готов физически и интеллектуально работать, и если человека надо на пинках заставлять в университет поступать, может ему лучше в армию пойти? А девушке — в ларек поторговать? Может, тогда желание появится. Дать общие рекомендации нельзя, это все очень индивидуально, зависит от многих условий. Не только от интеллектуальных способностей и устойчивости психики ребенка, но еще и от структуры питания, утомляемости, уровня тревожности, уровня эмоционального выгорания, рабочего места. Некоторым нужна полная тишина и абсолютный климат-контроль.

Родителям нужно четко понимать, что жизнь ребенка на ЕГЭ не закончится, какой бы ни был результат. Для родителей совет один — ни в коем случае не наезжать. Очень велик риск нервного срыва. Нужно быть очень внимательным, и четко отслеживать состояние своего ребенка.

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ЕГЭ?**

Поведение должно быть в рамках той социальной нормы, которая здесь действует — абсолютно доброжелателен, спокоен, вежлив и отстранен. А основная задача — включить мозги на конкретный отрезок времени.