



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-

Что делать, если ждет экзамен?

ся на отпор. Разные дети делают это по-разному: кто-то орет в ответ, кто-то замыкается и уходит, кто-то обижается и плачет, кто-то изображает старание, чтобы отстали. Но чего они совершенно точно **НЕ ДЕЛАЮТ** в такие моменты — это не учатся. И не узнают и не понимают ничего нового.

Хотите, чтобы ребенок лучше сдал экзамены? Оградите его от истерики. Не подыгрывайте школе, которая пытается в последний год переложить на детей ответственность за то, что плохо умеет учить и совсем не умеет сделать учебу увлекательной (кстати, чем лучше школа — не престижнее, а именно лучше, тем меньше там бывает предэкзаменационной истерии). Не передавайте все, чего наслушались на родительском собрании. Помогите отнестись к происходящему с юмором и здоровой неотождествленностью. Создайте точку покоя.

А прежде всего успокойтесь сами, ведь дети чувствуют ваше состояние и отношение, даже если вслух вы «ничего такого» не говорите. Небо не упадет на землю, даже если ваш ребенок сдаст экзамен хуже, чем хотелось бы. Жизнь на этом не кончится — ни его, ни ваша (если сами себя до инфаркта не будете накручивать). В современном мире судьба и профессиональное будущее человека вовсе не решаются в его 17 лет. Много ли из ваших друзей-ровесников работают по той спе-