**Экзамен без стресса**
**Автор:** Елена Новоселова
**Источник:** <http://www.rg.ru/>

Интервью  **Марьяна Безруких, доктора биологических наук, директора Института возрастной физиологии, профессора и академика Российской академии образования, руководитель "Центра образования и здоровья".**

- Ребенка нужно прежде всего любить, а потом воспитывать и учить. К сожалению, эти, в общем-то, прописные истины оказывается трудно понять взрослым. Мы постараемся разобраться в сложных проблемах и напомнить: в воспитании детей не бывает мелочей.

Очень часто слышу от педагогов и родителей, что "экзамен - это стресс". Ребенок долго и мучительно готовится к нему, но результаты оставляют желать лучшего. Почему так получается?

Причин несколько. Первая - перенапряжение, из-за которого на экзамене очень трудно сконцентрировать внимание и выдать всю накопленную за время подготовки информацию. Перенапряжение прежде всего связано с тем, что ребенок не умеет рассчитывать свое время.

Между тем есть определенные правила. Так, дети по-разному повторяют материал. Кто-то читает себе вслух. Кто-то любит, чтобы его послушали. Иногда можно и почитать ребенку, если он так лучше воспринимает информацию. Часто хорошо с кем-нибудь обсудить материал. Поэтому не нужно запрещать школьнику приглашать к себе друзей для совместного повторения. Ребенок должен сам выбрать наиболее продуктивный для него способ подготовки.

Время непрерывной интенсивной работы - минут сорок. Потом необходим перерыв, во время которого можно потанцевать, размяться, выпить соку. Нельзя стоять над душой и нудеть: "Опять занимаешься черте-чем!" Кстати, у людей индивидуальная восприимчивость к разным видам музыки. Но при всех условиях, тяжелый рок очень сильно утомляет.

Есть дети, которые занимаются под негромкое звучание радио или телевизора. Следует знать, что такой фоновый шум их ничуть не отвлекает. Дело в том, что они привыкли к нему в школе. Поэтому полная тишина не дает школьникам сосредоточиться во время домашней подготовки.

Бессмысленно сидеть перед экзаменом до утра. И сколько бы об этом ни твердили взрослые, часто ребенок торчит за столом всю ночь и до последней минуты что-то листает, сверяет, повторяет. Но толку от этого мало. Ведь хорошее запоминание информации требует времени и обязательного повторения.

Мало один раз прочитать ответ на вопрос. Хорошо бы еще сформулировать краткие тезисы ответа. И записать их. Если есть такие записи, то перед экзаменом ценно повторить именно это. А не читать заново учебник! Понятно, что такую работу невозможно сделать за день-два до экзамена. Хотя ребенок вроде бы и готовится к экзамену в течение года, но часто делает это бессмысленно. Можно несколько раз прочитать материал учебника, но это знание так и не станет вашим собственным.

Несколько бессонных ночей подряд и бесконечные предэкзаменационные нервы: "Не успеваю!" - способны довести школьника до срыва. Не дай бог, если такое состояние подкрепляется родительским "вот сидишь и валяешь дурака, вместо того чтобы читать учебник!" Взрослым нужно понять, что в процессе подготовки ребенок должен иметь время на отдых: расслабиться, пойти погулять или в кино.

Мне известна семья, где мальчика на время экзаменов просто изолируют от друзей, улицы, телевизора. Только письменный стол и компьютер! Это неправильно. И ни к чему хорошему не приведет. Если ребенок считает, что ему нужно отдохнуть, пусть отдохнет.

Вообще-то доверие к собственным детям должно быть во главе всех наших требований к ним. Не доверяя, мы никогда не научим их быть самостоятельными и ответственными, а ведь так этого хотим! Экзамен - и есть проверка на самостоятельность.

Другая причина провала на экзамене - неверие в успех. Взрослые часто напутствуют ребенка словами: "Ты мало работал, плохо занимался, ничего у тебя не получится". И это вместо того, чтобы всячески его подбадривать и успокаивать. Мы такие враги собственным детям, что собственноручно повышаем их тревогу?

Совет взрослым: словами, взглядом, жестами показывать, что не сомневаешься в способностях и успехе школьника или абитуриента. Не нужно программировать неудачу! Давайте настраивать ребенка на успех, чтобы у него появился кураж. Когда-то мой старый преподаватель математики говорил: "Немудрено сдать то, что ты знаешь, попробуй сдать то, чего ты не знаешь!" Он имел в виду способность извлечь из памяти ту информацию, которую, кажется, ты напрочь забыл. Но информация не теряется бесследно, просто в предэкзаменационном мандраже ребенок теряет даже то, что он очень хорошо знал.

Еще одна рекомендация: в день экзамена не следует выяснять отношения, провоцировать какие-то конфликты со школьником. А провокацией может быть все что угодно, даже взгляд взрослого. Поэтому нужно взять себя в руки и в любой ситуации быть спокойным и доброжелательным. Приготовить любимые оладушки на завтрак, сделать что-то приятное. Важно, чтобы ваш отпрыск почувствовал вашу заботу и вашу веру.

Кстати, без завтрака перед экзаменом тошнит "вдвойне": от голода и со страху. Нужно обязательно взять с собой воду (лучше не газированную), шоколадку или яблоко. От апельсина лучше отказаться. Руки будут липкими - лишний повод нервничать.

Чем усугубляется экзаменационный стресс на вступительных экзаменах? Вузовский преподаватель для абитуриента - совершенно новый человек. Не известны его специфические требования к ответу, экзаменуемый не привык к тому, как педагог формулирует свои мысли. Иногда поступающий проваливается потому, что не понял вопроса и попросту боялся переспросить. А часто боятся из-за того, что не знают элементарную речевую формулу, от волнения не находят подходящих слов. Но такие вопросы должны отскакивать от зубов. Поучите им детей.

Теперь о стратегии ответа. На экзамене стоит сначала просмотреть все задания и выбрать те, которые знаешь хорошо. С них и нужно начинать. Появляется настрой на победу, и вдруг вспоминается то, что ты от волнения вроде бы забыл.

И психологически и физиологически очень важно сразу получить положительные эмоции, удовлетворение от того, что ты делаешь. Тогда появляется тот самый кураж, с которым и успех практически обеспечен.

Хорошее впечатление производит тот, кто не боится преподавателей. Абитуриент должен понять, что экзамен - это лишь этап в получении образования, а не конец жизни. Нужно настроиться на то, что при любом стечении обстоятельств сможете отстоять свою точку зрения и, главное, имеете на нее право. А страх сковывает человека чисто физиологически: экзаменуемый не может ничего вспомнить, да и говорить свободно не может.