



беседа для родителей «Почему мама пьет валерьянку?»

Тема «Стресс и экзамен» так или иначе подразумевает, что в центре внимания находятся дети, а задача взрослых — учителей, родителей и, конечно, психологов — в том, чтобы создать детям оптимальные условия, подготовить, поддержать, помочь...

Но как справляются с этой ситуацией сами взрослые? Почему они тоже не спят ночами и пьют валерьянку?

Почему так тревожатся и усиливают тревогу детей? Почему так бурно реагируют на оценки, полученные детьми на экзамене? Только ли потому, что просто

волнуются за своих детей?

Показать себя

Обратимся к словарю. Что говорит нам об экзамене всезнающий Даль? «Экзамен — *лат.* испытание; предложение вопросов, для узнавания степени чьих-либо сведений. Не для знания, для экзамена, учимся. Экзаменовывать кого, пытаться, испытывать, расспрашивая узнавать степень сведений его».

С.И. Ожегов уточняет: «Экзамен — проверочное испытание по какому-н. учебному предмету».

Что же «испытывается» во время экзамена? Экзамен, эта кульминация школьной жизни, эта пугающая процедура, — явно не только проверка детских знаний. Он не имел бы такой дополнительной эмоциональной нагрузки для учеников и родителей, если бы представлял собой просто усложненный вариант контрольной работы.

Риску сделать предположение о том, почему же так происходит.

Известно, как важно для родителей, чтобы их ребенок был успешен. С самого раннего возраста родители создают все необходимое для этого, пытаются научить ребенка плавать раньше, чем ходить, а читать раньше, чем говорить. И помимо «простой» родительской любви и заботы, здесь кроется один важный момент: успешность ребенка — это показатель успешности и компетентности родителей как в их собственных глазах, так и в глазах социума. Стремление мамы сделать все возможное для развития своего ребенка — еще и ее стремление показать себе и другим, что она достаточно хорошая мама. Такие тенденции становятся особенно значимы, если воспитание — основная область самореализации для родителя. Тогда достижения ребенка становятся для мамы основой притязаний на признание, то есть она оценивает себя прежде всего через родительскую роль: если мой ребенок хорош и успешен, значит, я сама успешна. И в контексте данной статьи важно даже не столько то, как это влияет на ребенка, сколько то, что мама воспринимает его успехи или неудачи как свои собственные воспитательные достижения или провалы.

Всем известен феномен «родительского соревнования». С самого раннего детства начинается марафон сравнений: чей ребенок раньше сел, кто раньше заговорил, кто раньше начал заниматься английским. Те мамы, чей ребенок «отстает» от других (знает не три, а — о ужас! — только два слова), испытывают сильную тревогу. В консультативной практике регулярно встречаются мамы и папы, основной запрос которых можно сформулировать так: «Скажите, все ли с моим ребенком в порядке?» И психолог, начиная искать источник беспокойства, спрашивая: «А что же вас беспокоит?» — обнаруживает, что родитель постоянно сравнивает своего ребенка с другими, которые выглядят более успешными и благополучными. И вроде бы понятно, что все дети рано или поздно и сядут, и побегут, и заговорят. Но ситуация сравнения тем не менее остается тревожной для родителей. Достаточно ли я сделал для своего ребенка? Насколько я хорош как родитель? Ответить на эти вопросы для родителя возможно зачастую только через оценку ребенка и сопоставление его с другими детьми.

Для родителей дошкольников в этом соревновании наиболее важна его собственная оценка себя как родителя, а социальная оценка родительских качеств становится особенно явной при переходе в школу.

Поступление ребенка в школу — это новый этап «соревнований». И если раньше не было объективной мерки для оценки родителей (все измерялось преимущественно критериями «раньше-позже», «больше-меньше»), то теперь она появляется. Такой меркой становится успеваемость. Почему так волнуются мамы и папы из-за первых оценок? Потому что во многом оценивается их родительская компетентность. В средней школе значимость оценки как таковой снижается, чему способствуют разнообразные рационализации, как, например, «Этот учитель к моему ребенку плохо относится», «Мой ребенок гуманитарий» и т.д. Зато появляются другие мерки: делает ли ребенок сам уроки, хочет ли он учиться. И, наконец, появляются экзамены — испытания не только для детей, но и для родителей. Ситуация экзамена — это не просто проверка знаний детей, это еще и проверка родительской компетентности.

Проверка компетентности

Роль школы в поддержании родительской тревоги достаточно велика, поскольку школа так или иначе поддерживает в родителях ощущение, что именно они отвечают за успехи ребенка. (Интересные рассуждения о позиции школы как «Коллективного родителя» можно найти в работе А.И. Лунькова «Как помочь ребенку в учебе».) Достаточно напомнить о такой широко распространенной практике, как приглашение в школу родителей провинившихся или плохо успевающих. Тем самым школа явно или неявно дает родителям понять: это вы отвечаете за своих детей, их успеваемость — это показатель того, насколько вы хороши как родитель. «Ваш ребенок плохо себя ведет на уроке», — говорит учитель, тем самым делегируя родителю ответственность за поведение ребенка.

Обсуждая эту тему, хочу оговориться: все вышесказанное ни в коем случае не означает, что родители не должны иметь никакого отношения к учебе. Подчеркнем, что ни один участник образовательного процесса: ни ребенок, ни родитель, ни учитель — не несет абсолютной ответственности за результаты учения и за поведение ребенка, эта ответственность распределяется между ними всеми, и распределение будет разным в зависимости от возраста ребенка. И, конечно, необходимо различать стремление учителя и психолога обсудить с родителем трудности ребенка и желание возложить на родителя ответственность за ребенка.

Мы все прекрасно знаем, что необходимо постепенно передавать ребенку ответственность за его школьные дела. (Эти идеи замечательно изложены, например, в работе Р. и Дж. Байардов «Ваш беспокойный подросток».) Но, начиная обсуждать эту ответственность с российскими родителями, мы сталкиваемся с тревогой и страхом: ведь это означает «пустить все на самотек», что в конечном счете приведет к тому, что данный родитель окажется в глазах социума и своих собственных равнодушным и безответственным. Интересно, что в нашей реальности «хороший родитель» — это родитель, активно включенный в дела ребенка и активно эти дела контролирующий. И для такого родителя экзамен — это еще одно поприще его собственной активности, в основе которой — та же пресловутая тревога.

Таким образом, восприятие ситуации экзамена как стрессовой у родителей, на наш взгляд, может быть связано с восприятием экзамена как проверки его родительской компетентности, очередного этапа «родительского соревнования» и ощущение собственной ответственности за результаты ребенка. Понятно, что эти причины тесно взаимосвязаны и даже где-то могут перетекать одна в другую. И так же понятно, что психологическая работа по преодолению экзаменационного стресса не может не включать работу с родителями.

Необычный ответ на банальный вопрос

Нам представляется, что необходимо не ограничивать эту работу рекомендациями о том, как поддержать ребенка и помочь ему подготовиться к экзамену. Такие рекомендации могут только усиливать тревогу родителя, увеличивая его ответственность и побуждая его делать еще больше для ребенка, чтобы в конечном счете сказать: «Его пятерки — это мои оценки». Поскольку перед родителями детей, сдающих экзамены, стоит задача не только сугубо учебной помощи, но и поддержки, снижения тревоги, то необходимо, на наш взгляд, помочь самим родителям чувствовать себя более уверенно.

Школьный психолог не может и не должен охватить всех родителей и помочь им осознать ограниченность своей ответственности и избавиться от участия в «соревновании». Таких

результатов можно достичь только в длительной индивидуальной работе. Как же может психолог поддержать родителей?

Как показывает наш опыт, хороший поддерживающий эффект имеет легализация, то есть проговаривание родительских страхов и опасений. Когда обсуждается не сам факт успехов или неуспехов ребенка, а стремление родителей доказать, что их ребенок достаточно хорош, то это позволяет поделиться тревогами и наконец разобраться, чем же так пугает ситуация экзамена: тем, что ребенок получит плохую оценку, или тем, что я могу оказаться плохим родителем. Понятно, что избавиться от тревоги за один разговор не получится.

Хочется также обратить внимание на групповые занятия с родителями, посвященные проблеме подготовки к экзаменам, которые могут проводиться в форме родительского клуба, практикума, родительского собрания. Совместное обсуждение трудностей детей может, с одной стороны, снизить тревогу родителей, помочь им увидеть, что подобные трудности есть у многих детей. С другой — если кто-то из родителей либо отрицает наличие трудностей, либо предъясвляет чрезмерно благополучный образ собственного ребенка («У меня с моим сыном таких проблем никогда не возникало»), то подобная ситуация может усилить тревогу у других родителей. Поэтому в данном случае психологу важно затронуть тему индивидуальных различий детей и нормальности их трудностей, чтобы поддержать тревожных родителей.

Очень важно также обсудить вопрос об ответственности. Что может сделать родитель для того, чтобы ребенок хорошо сдал экзамен? Вопрос банальный, но ответ — необычен: очень немного, возможности родителей ограничены. Экзамен — это испытание не родителей, а детей. Если дети уже настолько большие, что они сдают экзамены, то это их жизненная задача, с которой они должны справиться сами. Не только детям необходимо говорить о том, что экзамен — это ситуация, в которой не все зависит от них. Очень важно для родителей понять, что они могут сделать для своих детей, а что от них не зависит.