

Психологическая помощь при подготовке и сдаче экзаменов (родителям, выпускникам, учителям)

Закончился учебный год. Многие с нетерпением ожидают лета, предвкушая беззаботные теплые деньки, отдых и развлечения. Но для старшеклассников наступает, пожалуй, самая напряженная пора. Ведь впереди экзамены, от которых так много зависит. В юности опыт серьезных жизненных испытаний еще невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены подчас превращаются в пытку, и приносят настоящие страдания. А можно ли преодолеть этот рубеж без чрезмерного напряжения, страхов и слез? Опытные психологи убеждены, что это вполне возможно. Эти советы адресованы, главным образом, ученикам и их родителям.

Как поддержать ребенка во время выпускных и вступительных экзаменов.

План:

- 1) Психологические трудности ребенка в экзаменационный период.
- 2) Организация режима дня.
- 3) Оптимальная организация учебной деятельности.
- 4) Психологический настрой во время экзаменов.

Экзамены – особый, очень сложный период в жизни человека. Каждый из нас сдавал экзамены, и наверняка у многих сохранились яркие и живые впечатления о том, как непросто было подготовиться и хорошо ответить. При подготовке к экзаменам одновременно возникает множество проблем: как чувствовать себя уверенно, как правильно излагать материал, как лучше распределить время?

Конечно, тема экзаменов очень сложна и многообразна, и вряд ли можно рассмотреть ее на одном собрании. Сегодня мы поговорим с вами о том, каким образом мы, взрослые, можем поддержать детей в период подготовки и сдачи экзаменов.

С чем связаны психологические трудности детей во время экзаменов?

Прежде всего, это проблемы сугубо учебного характера: усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Детям необходимо рационально организовать свое время и пространство таким образом, чтобы успеть всё выучить и повторить.

Кроме того, это проблемы психологические: тревога в связи с экзаменационной ситуацией, особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания. **Экзамен – это проверка не только знаний ребенка, но и его самооценки: «Достаточно ли я хорош, успешен?»**. В случае выпускных и вступительных экзаменов ситуация обостряется еще и тем, что это первое взрослое испытание, проверка «пригодности» для взрослой жизни.

Словом, ситуация экзамена является для ребенка стрессовой, причем в борьбе с этим стрессом ему требуется помощь взрослого.

Как поддержать ребенка в период экзаменов?

Очень важно оказать помощь в организации режима дня, ведь дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, они очень часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень велик, и они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении учебной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети могут сделать это сами, и наша помощь может быть как нельзя кстати. Как можно составить план работы?

Вместе с ребенком подсчитаем, какое количество материала ему нужно выучить: сколько параграфов учебника или экзаменационных билетов надо знать или сколько задач решить. Потом прикинем, сколько у него есть на это времени. Вычтем один – два дня на повторение и возможные непредвиденные обстоятельства. Это сделать очень важно, чтобы у ребенка на всякий случай оставался временной резерв. Разделим количество билетов на количество дней. Это ежедневная норма, которую тоже можно разделить, например, на три части: утро, день, вечер. Тогда получается, что, скажем, за утренние часы нужно выучить всего 2-3 билета, а это задача вполне посильная. Этот план можно написать и повесить, чтобы потом вычеркивать выполненные пункты. Такой план наглядно показывает результаты работы.

Часто дети стараются выучить весь объем материала сразу, причем заучивают его дословно, не пытаясь понять. Такой путь является неэффективным. Дело в том, что объем памяти у человека ограничен и включает в себя семь плюс, минус две единицы информации. Поэтому, текст запоминался лучше, его надо разбить на составляющие. Мы можем подсказать детям различные способы работы с информацией, прежде всего составление планов, конспектов, схем, таблиц.

Вот наиболее простой способ заучивания учебного материала. Сначала материал делится на смысловые блоки, каждый блок получает название, и составляет план всего параграфа или билета. Затем ребенок выучивает по отдельности каждый пункт плана и только потом повторяет весь билет или параграф целиком.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный и активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Необходимо помочь ребенку найти такую форму досуга, которая не переутомляла бы его: прогулки, общение с друзьями. В течение дня нужно также делать короткие перерывы каждые 45-60 минут, чтобы сохранить высокую работоспособность. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности ребенок должен высыпаться. Иногда дети, торопясь выучить как можно

больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше заниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы? Этот вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать взрослыми, эксплуатируя тему своей учебы, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может служить разгрузкой, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усилить общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому решается индивидуально, с учетом особенностей ребенка.

Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

Во время экзаменов мы должны создать эмоционально спокойную, ненапряженную атмосферу. Ребенку бывает трудно самому опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим и надеемся на успех.

Иногда может показаться, что подобный настрой может вызвать у детей расслабление: если у меня и так все получится, зачем я буду стараться?

Дело в том, что существует определённый уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Если, наоборот, волнение слишком сильное, оно приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят именно на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены – ситуация действительно важная, но не запредельная. Ощущение огромной значимости экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. Поэтому очень важно немного снизить эту важность. Если ребенок понимает, что даже в случае не успеха мир не рухнет и жизнь продолжается, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребёнок. Кому-то из детей необходимо, выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно вашему ребенку, можно, только спросив его об этом: «Как я могу тебе помочь?»

Конечно, не возможно за такое короткое время ответить на все вопросы. Кроме того, все дети разные, и перед ними встают разные проблемы.

С РАЗНЫХ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ

Теоретически экзамен представляет собой вспомогательную оценочную процедуру в учебном процессе. Сам по себе он ничего не прибавляет к знаниям учащихся. Но весь учебный процесс в старших классах оказывается сориентирован на этот решающий рубеж. Само усвоение материала подчиняется требованию воспроизвести его на экзамене. Это облегчает итоговое испытание, поскольку целенаправленная подготовка к нему осуществляется заблаговременно и поэтапно. Однако в подростковом и юношеском возрасте отдаленное планирование еще представляет для человека почти невыполнимую задачу. Большинство школьников не воспринимают экзамены всерьез, пока те не замаячат в ближайшей перспективе. Поэтому львиная доля подготовки, как правило, приходится на последние недели и дни. А это создает исключительное напряжение, причем тройкого рода.

Во-первых, успешное прохождение испытания требует владения большим объемом знаний, который, еще незадолго до экзамена, представлен в сознании большинства учеников, недостаточно полно и систематизировано. Поэтому на завершающем (а, по сути, – главном) этапе подготовки требуется интенсивное освоение огромного материала. Однако человеческий мозг способен в ограниченное время воспринять лишь определенный объем информации. С помощью волевого усилия возможно немного расширить эти рамки, но это связано с большим напряжением. Поэтому интенсивное «накачивание» информации и ее правильное воспроизведение на экзамене – серьезная интеллектуальная задача, связанная с большой нагрузкой на мозг.

Во-вторых, сама по себе процедура испытания и оценки связана с глубокими эмоциональными переживаниями. Неопределенность результата на этапе подготовки порождает опасения, тревогу и неуверенность – так называемый экзаменационный стресс. Педагоги знают, что нередко ученик волнуется так сильно, что это просто мешает ему пройти испытание на уровне своих знаний и способностей.

В третьих, не секрет, что успех зависит не только от знаний, но и от всего мироощущения ученика, его отношения к учебе и к самой экзаменационной процедуре. Поэтому мотивационно-волевая готовность оказывается не менее важна, чем интеллектуальная и эмоциональная.

Как же достичь такой комплексной готовности? Одни ребята с головой уходят в подготовку, с утра до ночи просиживают над учебниками, подпитывая свой измученный мозг крепким кофе. Другие, наоборот, стараются максимально отвлечься, полагаясь на ранее усвоенные знания и на везение. И те, и другие, как правило, на экзаменах не блещут. Легче всего даются экзамены тем, кто избирает третий вариант подготовки, основанный на здравом смысле и рекомендуемый психологами.

ПОСМЕЕМСЯ НАД СТРЕССОМ

Начать следует с организации благоприятных условий и здорового ритма жизни.

Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток. Родителям ученика и ему самому надо разобраться, к какому типу он принадлежит. Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно. Если же ученик – скорее «сова», то усаживаться за учебник в ранний час нецелесообразно: он еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечером может быть нелишнее.

В экзаменационную пору режим дня часто расстраивается: многие жалуются на нарушение сна. Оно связано с сильным волнением и велик соблазн бороться с ним с помощью успокоительных пилюль и таблеток, но это опасный путь. Всякое успокоительное средство – даже безобидная валерьянка – оказывает тормозящее действие на нервную систему. Ученик, «опившийся» перед экзаменом валерьянки, рискует не вспомнить даже то, что прочитал накануне. А в качестве снотворного, если в том есть необходимость, лучше всего использовать древнейшее средство – мед, который к тому же прекрасно питает мозг.

Питание молодого организма в это время, как и в любое другое, должно просто быть регулярным и полноценным (то есть достаточно калорийным и витаминизированным). Не следует увлекаться таким популярным стимулом, как кофе. Тому, кто **с чашечки** кофе привык начинать свой день, оно действительно полезно. А вот большие дозы, да еще с непривычки, могут вызвать запредельное возбуждение либо, наоборот, вогнать в депрессию.

Чрезвычайно полезно чередовать умственную активность с небольшой физической нагрузкой, например, для разрядки поиграть в волейбол или бадминтон, покататься на велосипеде или на роликах, либо просто погулять. Посвященный этому час может принести больше пользы, чем лишний час занятий при многочасовом сидении за учебниками. Кто-то, наверное, сочтет, что для полноценной разрядки совсем здорово было бы сходить, например, на дискотеку. Но такое времяпрепровождение лучше отложить на послеза экзаменационную пору. Действительно, энергичные танцы под бодрую музыку дают немалую физическую нагрузку и приносят положительные эмоции. Однако эту нагрузку и эти эмоции современные дискотеки обеспечивают даже в избытке, что само по себе становится для организма и психики довольно сильным стрессом.

На фоне естественного и вполне объяснимого беспокойства положительные эмоции в разумных пределах просто необходимы. Порой родители, стремясь создать ребенку наилучшие условия, буквально запирают его дома, запрещают гулять, смотреть телевизор, слушать музыку, общаться с друзьями даже по телефону. В итоге, у бедного ученика создается полное впечатление, что он под домашним арестом. А естественное состояние арестанта – уныние и тоска.

Родителям нелишне было бы вспомнить свои школьные годы и собственное состояние перед экзаменом. Тогда, может быть, они попытались бы защитить ребенка эмоционально. А это очень просто: не нужно накалять обстановку, провоцировать конфликты и нервничать по всякому поводу. Куда лучше просто вместе пойти погулять и поговорить о жизни: после этого легче становится на душе и старшим, и младшим.

Телевизор тоже может неожиданно оказаться помощником. Конечно, фильм ужасов и скулодробительный боевик энтузиазма перед экзаменом не прибавят. Зато забавная комедия или эксцентричное шоу могут оказаться чудодейственными. И это не преувеличение. В одном эксперименте психологи просили испытуемых решить довольно сложную головоломку. Почти все, кому предварительно показали комедийный фильм, справились с задачей. Не смотревшие фильма или смотревшие фильм невеселый, в большинстве своем, с задачей не справились. Так что, если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, это только к лучшему.

О ПОЛЬЗЕ ШПАРГАЛОК

Ученику обычно кажется, что количество материала для повторения (а то и изучения) так велико, что справиться невозможно. Инстинктивно он отодвигает день расплаты, и накануне экзамена оказывается перед горой неусвоенной информации. Как же правильно построить работу?

Практика показывает, что, имея в распоряжении всего несколько дней, следует сначала просмотреть весь материал и распределить его таким образом: за первые два дня охватить большую часть, за третий – остальную, четвертый посвятить повторению. Повторять материал желательно ежедневно, так как 20-30% прочитанного на следующий день из памяти улетучивается. Поэтому первые полтора-два часа лучше посвятить тому, чтобы освежить в памяти пройденное накануне.

При этом нельзя забывать про коварные психологические ловушки.

А) Первая – это эффект узнавания. Глядя в текст, ученик порой чувствует, что где-то когда-то он все это видел, читал, а потому незачем терять время на изучение этого вопроса, можно переходить к следующему. Но узнавание почти всегда поверхностно. Материал, который кажется знакомым, нелишне повторить!

Б) Еще одна ловушка – эффект края. Психологи, начиная с Германа Эббингауза, указывают, что при прочтении любого текста лучше запоминаются его начало и конец. Поэтому при запоминании и повторении повышенное внимание надо уделить середине текста.

Как правило, ученик сам хорошо знает, как ему удобнее запоминать. Для одного полезно читать вслух, ибо у него лучше развита слуховая память. Самое эффективное – репетиция ответа перед зеркалом. А тому, кто лучше запоминает не услышанное, а написанное, помогут... шпаргалки. Да, текст коротко и емко изложенный на небольшом листке, хорошо запоминается. Надо только помнить, что польза шпаргалки распространяется до порога класса. За этим порогом

начинается его вред: в лучшем случае придется краснеть от стыда, а если учитель не столь мягкосердечен, то возможны и худшие варианты...

НЕ ДУМАТЬ О ПРОВАЛЕ

Экзамен – волнующее событие, но волнение может быть разного рода. Чаще всего оно порождено боязнью неудачи. Боязнь уже продиктована, прежде всего, необычностью ситуации. Этот фактор желательно заранее смягчить. Если ученик все время перед экзаменом провалялся на диване – пускай и с учебником в руках, – контраст со строгим экзаменационным классом будет слишком силен.

Поэтому готовиться лучше в максимальном приближении к реальной обстановке: учить, сидя за столом, проговаривать ответ – стоя «у доски», может быть даже в том костюме, в котором отправишься на экзамен.

О костюме тоже надо позаботиться. Если у учителя при виде какого-то наряда возникает сомнение: на экзамен собрался ученик или на танцы, то это сомнение легко распространяется и на качество ответа. Самовыражение во внешности лучше отложить до выпускного бала.

Кто-то мудро заметил: «Если вы желаете добиться успеха – ведите себя так, словно вы его уже добились». Вид спокойного, уверенного в себе ученика действует на экзаменаторов однозначно положительно, а вот дрожь в коленках и подобные симптомы экзаменационного стресса невольно порождают подозрение: наверное, плохо знает, раз так боится...

Идя на экзамен, ученик должен сосредоточиться на достижении успеха, а не думать о возможном провале. Так воин, накануне штурма, не должен думать о госпитале. Конечно, от неудачи не застрахован никто, но чем меньше ее боишься, тем более вероятен успех.

Вы можете научиться с оптимизмом подходить к достижению своих целей.

Неуверенные в себе люди склонны желать немедленного достижения своих высоких целей.

Тем самым заранее запрограммирован неуспех: чем выше требования, предъявляемые к себе, тем больше и риск не удовлетворить эти требования. Это не остается без последствий для представления, возникающего у человека о самом себе. Если неуспех повторяется вследствие завышенных требований, то быстро укрепляется и плохая самооценка: «Этого я все равно не сделаю», «Я тут все равно ничего не добьюсь», или «Я – чистый ноль». Если такой негативный имидж прочно закрепится, то даже и успехи обычно мало что изменят в этом представлении о самом себе. Тогда их можно будет легко отнести к случайности: «И слепая курица может найти зерно». Или же успех будет приписан чрезмерному напряжению сил: «При таких затратах сил любой мог бы сделать это». Или решенная задача попросту оценивается занижено: «Да это же может сделать каждый». То, как люди думают о своих способностях, сильно сказывается на самих способностях не только в отрицательном, но и в положительном смысле. Оптимисты не придают своим поражениям первостепенного значения, считая, что

положение должно измениться, и верят, что в следующий раз обязательно достигнут успеха. И у них накапливается положительный опыт, так что они могут оценивать перспективу своего успеха. Пока они готовы пробовать что-либо новое, их неудачи не имеют для них решающего значения независимо от того, сколько их было. А пессимисты видят вину в неуспехе в самих себе.

Три правила достижения успеха

1. Ставьте себе реалистичные цели.

Вы сможете достичь с большей вероятностью и достаточно высокую цель, если сначала поставите перед собой более легко реализуемые промежуточные цели.

2. Сопоставьте свою работоспособность: теперь и прежде.

При этом вы узнаете, чего уже удалось достичь. Если сравнивать себя только с недостижимыми образцами («топ-моделями»), то вы заранее запрограммируете свои чувства на поражение.

3. Серьезно воспринимайте свои успехи. Гордость собственными достижениями обеспечит душевный подъем и позволит уверенно смотреть вперед.

От формул неуспеха к формулам успеха

Упомянутые «формулы неуспеха» могут быть преобразованы в положительные требования. Прочтите фразы в левой колонке вслух. Выделите интонацией каждое отрицательное высказывание так, как будто вы сами твердо верите в то, что говорите. Затем представьте себе свое настроение в данный момент. Чтобы поднять его, поступите так же с правой колонкой. Произнесите положительные формулировки вслух и с убедительной интонацией.

Формулы неуспеха	Формулы успеха
«На это у меня нет таланта»	«Это я возьму в свои руки»
«Этого я не могу сделать»	«Я попытаюсь сделать это»
«У меня сегодня плохой день»	«Я использую этот день»
«Почему я должен пытаться сделать это, все равно ничего не получится»	«Я готов попробовать это. Я поднапрягусь»
«Я еще никогда не мог сосредоточиться»	«Я могу сосредоточиться, когда хочу этого, а теперь я именно это хочу»
«Мне просто не везет»	«Каждый человек – кузнец своего счастья»

Не сдаваться! Уяснив предложенные правила достижения успеха, повысив стимул лично для себя, вы добьетесь своих целей легче и быстрее.