

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ?

В настоящее время проблема методического сопровождения предметной подготовки учащихся к сдаче выпускных экзаменов и ЦТ достаточно освещена, тогда как организационный и психологический компоненты этой подготовки остаются недостаточно разработанными. Возможные трудности у учащихся при сдаче выпускных экзаменов в основном связаны с индивидуальными особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, отсутствием навыков саморегуляции.

Слово «экзамен» переводится с латинского языка как «испытание». *Экзамен – это лишь одно из жизненных испытаний*, многие из которых еще предстоит пройти. Для любого человека – это определенный стресс. Легкие эмоциональные всплески для человека полезны, они усиливают умственную деятельность, положительно сказываются на работоспособности. Но слишком сильное волнение зачастую оказывает обратную реакцию. Причина этого, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно сформировать у детей адекватное отношение к ситуации, получить как можно больше информации о самом процессе экзамена, чтобы снять излишнюю тревогу [1].

Условиями для успешной сдачи экзамена является не только подготовка по предметам, но и психологическая подготовка, которая поможет ребенку справиться с волнением и *разработать индивидуальную стратегию по подготовке к экзамену* (навыки эффективного заучивания и воспроизведения материала, развития логического мышления и продуктивной самоорганизации), и *стратегию поведения на самом экзамене*. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть тревожные, мнительные, есть с хорошей переключаемостью и не очень и т. д.). И вот, именно, в разработке *индивидуальной стратегии* родители должны принять самое активное участие: *помочь ребенку понять свой стиль учебной деятельности*, развить умения, использовать интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! Будьте уверены: каждому, кто учится в школе, по силам сдать экзамен, предусмотренный образовательной программой. Подготовившись должным образом, Ваши дети обязательно справятся.

Трудности можно преодолеть через:

- знакомство выпускников с особенностями и процедурой экзамена;
- повышение сопротивляемости стрессу через ознакомление с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации и возрастание уверенности в себе, в своих силах;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Итак, ответственная пора в жизни выпускника уже наступила, атмосфера начинает накаляться до максимума. Кому-то из старшеклассников немного тревожно, кому-то страшно, кто-то, наоборот, уверен в своих силах,

а кто-то из-за волнения не в состоянии вспомнить элементарные правила, законы и т. д. Эти состояния называются *экзаменационной тревогожностью*.

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека. Человек либо теряет способность к деятельности, либо эта деятельность становится хаотичной. В состоянии экзаменационной тревожности у учащихся могут наблюдаться типичные *симптомы экзаменационного стресса*.

Физиологические симптомы:

- усиление кожной сыпи;
- головные боли;
- тошнота;
- «медвежья болезнь» (диарея);
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащённый пульс;
- перепады артериального давления;
- ухудшение сна (бессонница), аппетита.

Эмоциональные симптомы:

- чувство общего недомогания;
- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- депрессия;
- подавленность;
- раздражительность.

Когнитивные (интеллектуальные) симптомы:

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (не поступления в желаемый ВУЗ и пр.);
- кошмарные сновидения;
- ухудшение памяти;
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

Поведенческие симптомы:

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
- избегание любых напоминаний об экзаменах;
- уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период;

– вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах.

Все перечисленные симптомы не способствуют продуктивной подготовке к испытаниям и очень мешают учащимся во время экзаменов.

Как в этот непростой период сохранить работоспособность, уверенность в себе, как поддержать хорошую физическую и психологическую форму?

Надеемся, что наши советы и рекомендации помогут снизить экзаменационные страхи у Ваших детей, стать более внимательными и организованными и, следовательно, успешно сдать экзамены и поступить в то учебное заведение, о котором мечтали.

Типичные родительские ошибки в ходе подготовки старшеклассников к экзаменам.

В подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители внушают детям уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Типичные родительские ошибки:

– негативный настрой, особенно для детей со слабой нервной системой, возбудимых и эмоциональных детей – особо опасен;

– родительская тревога («Не сдашь», «Не знаешь», «Не так занимаешься»). Данные фразы создают эффект негативной установки, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность;

– страх перед экзаменом, подчеркивание ответственности («Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Тебе перед родителями будет стыдно?»). Данные утверждения лишь усиливают волнение;

– бесконечные «страшилки» и обещания беды ребёнку в настоящем и будущем («Будешь никому не нужным», «Никуда не поступишь»). Данные установки запугивают и невротизируют учащихся;

– незнание родителей, как ребенок реагирует на трудную ситуацию (жалобы на сердцебиение, появление тошноты, озноба и др.) могут привести к эмоциональному срыву;

– излишняя суеда, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают у ребёнка раздражение и протест;

– отношение к экзамену как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья.

Рекомендации родителям по поддержке и сопровождению детей в период подготовки к экзаменам

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать *оптимальные комфортные условия* для подготовки ребенка к экзамену. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – *спокойствие взрослых* помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Поддерживать ребенка – значит безусловно принимать и верить в него. И взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «*Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо*», «*Ты делаешь это очень хорошо*».

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Таким образом, чтобы поддержать своего ребенка родителю необходимо:

- опираться на сильные стороны;
- избегать подчеркивания промахов;
- проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах, сопереживать;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания;
- помните, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок [1].

Помощь и поддержка ребенка во время подготовки к экзаменам должна быть не только на словах, а на деле:

- *создайте позитивное настроение Вашему ребенку в период подготовки к экзамену.* Позитивный настрой – это источник «добрых» эмоций и творческой энергии. Эффективность труда зависит от эмоционального состояния, в котором мы воспринимаем информацию;

- *контролируйте свое эмоциональное состояние.* Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться»;

- *наблюдайте за самочувствием ребенка.* Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением и стрессом. Первый шаг на пути избавления Вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс;

- *обратите внимание на то, каким образом Ваш ребенок запоминает учебный материал.* Зубрить, не вникая в смысл прочитанного, писать шпаргалки, надеяться на «счастливый» билет или «неписанные» правила, например, класть учебник под подушку перед сном, не мыть голову, чтобы не

смыть знания и т.д., очень вредны для Ваших детей. Такие советы провоцируют формирование «комплекса неполноценности», ребенок разочаровывается в себе, когда он думает, что несомненно «хуже других». «Комплекс неполноценности» порождает неуверенность и ведет к неуспеху, а неуверенность довольно часто бывает обусловлена переутомлением;

– *следите, чтобы Ваш ребенок во время подготовки к экзаменам не переутомлялся.* Достаточно отдыхал и бывал на свежем воздухе. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться;

– *помогите ребенку организовать свое рабочее место и режим дня;*

– *не настаивайте на учебе без отдыха и сна.* Непрерывные занятия в течение 30-40 минут должны чередоваться с 10-15 минутным отдыхом, а после 2-3 часов занятий необходим перерыв на 1-1,5 часа;

– *не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки;*

– *при необходимости обратитесь к школьному психологу.* Он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия;

Рекомендации учащимся по организации правильного режима дня в период подготовки к экзаменам.

1. Способствовать успешной подготовке к экзаменам будет *правильно организованный режим дня.*

1.1. Планируя рабочий день, необходимо учитывать особенности своего организма, например, кто Вы – «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально загрузить наиболее продуктивное время учебной. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30.

1.2. Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений.

1.3. После 2-3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30-40 минут (займитесь спортом, погуляйте на свежем воздухе.) Известно, что чередование умственной и физической нагрузки – это профилактика усталости. Прекращайте физические упражнения за 3 часа до сна.

1.4. Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час-полтора – но не более.

2. *Правильное питание* – одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню антистрессовые продукты:

2.1. зерновые культуры: содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а следовательно, настроение;

2.2. рыба, куриное и другое нежирное мясо: содержат белки, стимулирующие умственную деятельность;

2.3. овощи, фрукты: содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом;

2.4. молоко, орехи и другие продукты, содержащие калий, способствующий расслаблению мышц;

2.5. сладости, содержащие простые углеводы, дают кратковременный эффект улучшения (на 17 с), однако можно перекусить с целью поднять себе настроение, употребив: фрукты, орехи, овсяную кашу, салат из фруктов или овощей, йогурт, кусочек шоколада.

Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.

3. Обратите внимание на *организацию своего рабочего места*. Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке, уберите лишнее. Разместите на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

4. *Составьте план занятий*, определите для себя конкретную задачу на каждый день, то есть, что именно сегодня надо изучить. Читая учебник, выделяйте главные мысли. Научитесь составлять краткий план, схему ответа отдельно на каждый вопрос и желательно на бумаге. Повторяйте материал по вопросам.

При изучении и повторении материала помните *правило «стирания следов»*. Запоминание материала – это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. *Чередуйте гуманитарные и точные науки*. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

5. *Методика повторения*. Повторение – это воспроизведение прочитанного своими словами. Время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения проверен многократно и даёт хорошие результаты. Однако необходимо учитывать два обстоятельства. Имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала. Процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями:

первое повторение – сразу по окончании чтения;

второе повторение – через 20 минут после предыдущего;

третье повторение – через 8 часов.

четвёртое повторение – через сутки (лучше перед сном).

6. *Начинайте подготовку с самой трудной темы, раздела, предмета*.

7. *Выполняйте как можно больше различных тестов по данному предмету*. Эти тренировки познакомят с конструкциями тестовых заданий.

Методы саморегуляции в условиях экзаменационного стресса.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно.

Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, «жареный петух клюнет», а заранее, пока для этого нет необходимости.

Упражнения:

1. Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1-2 минут (как бы «установившись» в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза.

4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.

5. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза [1].

Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам.

Правило I. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас.

Правило II. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.

Правило III. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.

Правило IV. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы).

Правило V. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

Правило VI. Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, так как это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой. Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

Правило VII. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время «отключились», заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

Правило VIII. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре [1].

Рациональные приемы запоминания учебного материала

Приемы малой мнемотехники:

- 1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;
- 2) «не в один присест», здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня);
- 3) чередование восприятия и воспроизведения;
- 4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:
 - узелки на память,
 - подчеркивание,
 - ассоциировать с предметами.
- 5) обусловливание, оно может быть:
 - ситуативное (учите в одной и той же обстановке),
 - ритмическое (учите в одном и том же темпе),
 - эмоциональное (музыка).
- 6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает);
- 7) вербализация образов (проговаривание, сравнение).

Приемы большой мнемотехники:

- 1) версификация (запоминание в стихах);
- 2) криптографирование (перекодирование);
- 3) выделение логических структур (что главное, в чем суть);
- 4) отделение знания от незнания;
- 5) эстетическое (красивое) запоминается лучше;
- 6) дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу) [1].

Правила сохранения знаний.

1. Выделите то, что нужно запомнить.
2. Отвлекитесь от постороннего, сосредоточьтесь на том, что надо запомнить.

3. Выделите в объектах главное и второстепенное, найдите связи объектов друг с другом, используйте мнемотехнику.
4. В сложном материале обязательно выделяйте смысловые вехи.
5. Опирайтесь на свой тип памяти.
6. Систематически повторяйте и воспроизводите материал, который запомнили.
7. Не смешивайте узнавание и воспроизведение.
8. В случае затруднений вспомните обстановку заучивания, идите от отдельного факта к системе или от более общих знаний, необходимым в данный момент [1].

Как вести себя накануне экзамена.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только «выдают» состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него. Приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы становитесь спокойнее и увереннее в себе.

Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями». Сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тянете билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена, страх пропадает, вы сосредоточиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Подходите к экзаменационной комиссии и отвечаете на все вопросы.

Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник [1].

Как вести себя во время экзамена.

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.

2. На экзамен вы должны явиться не опаздывая, лучше за 30 минут до его начала.

3. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что у вас все получится. Сосредоточьтесь на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их не спеша, несколько раз. В завершение сожмите кисти в кулак.

4. В начале экзамена вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т. д.). Будьте внимательны! От того, как вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность оформления ваших ответов!

5. Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

6. Получив билет (задание), ознакомьтесь с вопросами и начинайте выполнять то задание, которое, пусть совсем ненадолго, для вас легче.

7. Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или сомневаетесь в его правильности, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Отвечайте на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

8. Думайте только о текущем задании! Когда вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном, решенном вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

9. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех.

10. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы просмотреть работу и исправить ошибки.

11. Если не уверены в выборе ответа – доверьтесь интуиции!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Методические материалы «Как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nssh.kostjukovich.edu.by/ru/main.aspx?guid=77721>
Дата доступа: 27.03.2022.