

Рекомендации психолога по подготовке к выпускным экзаменам

Любой экзамен: будь то выпускной или вступительный – представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Особенно велик стресс в случае выпускных и вступительных экзаменов. Подготовка к экзаменам сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками.

Напряжение нарастает из-за:

- высокой личной значимости будущего поступления в высшее учебное заведение (ВУЗ) – обучение в вузе связывается с выбором жизненного пути, построением карьеры, личным успехом и т.п.
- возникшей угрозы снижения самооценности – в случае неудачи на экзамене появляется или усиливается негативная установка «Я плохой», «Я глупый», «Я неудачница» и т.п.
- неопределенности конечного результата – даже при достаточной усердной и добросовестной подготовке существует некоторая вероятность не пройти испытания.
- необходимости повторения, а нередко и освоения, большого объема информации – выпускные экзамены требуют достаточно глубоких знаний практически каждого учебного предмета за весь период обучения в школе.
- дефицита времени – недостаток времени возникает из-за необходимости готовиться к выпускным и вступительным экзаменам в очень сжатые сроки.
- постоянного накопления эмоционального напряжения – эмоциональное напряжение, сохраняющееся после сдачи очередного экзамена, усиливает напряженность перед последующим, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности.
- высокой ответственности перед педагогами и родителями, – каждый педагог связывает с выпускным классом определенные ожидания, например, все ученики закончат обучение на «хорошо» и «отлично». У большинства родителей также появляются

дополнительные ожидания по отношению к детям, их карьере, будущему жизненному успеху и т.п. Многие из них вспоминают собственный успех или неудачу на выпускных экзаменах, собственный опыт карьерного роста.

Успех на выпускных экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов. Он во многом определяется высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок и барьеров. Научиться преодолевать лень, тревогу и усталость можно с помощью несложных приемов, которые предлагают психологи. Их применение помогает ослабить эмоциональное напряжение и сохранить хорошее самочувствие и настроение.

Профилактика экзаменационного стресса у выпускника

Рекомендации родителям

Взрослому человеку не надо рассказывать, каково это - сдавать экзамены. По поводу экзаменов *родители часто переживают сильнее, чем дети, и передают им свое настроение, напряжение.*

А важно настраивать на успех, особенно если ребенок тревожный. Родителям надо самим верить в благополучный исход и убеждать в этом ребенка, тем более что школьные экзамены не так страшны, как кажется - дети сдают их вполне успешно. Вообще сплотитесь вокруг подростка в эти трудные для него дни, всячески демонстрируйте ему дружеское участие, готовность помочь. И никаких семейных "разборок", скандалов - дайте человеку спокойно сдать экзамены.

Расписание

Есть важное условие, без которого ребенку сложно сдать экзамены, не рискуя здоровьем: **режим дня**. Спать ребенок должен если и не больше, то никак не меньше обычного, потому что это единственная возможность быстро восстановиться после

умственной и эмоциональной нагрузки: лег вечером спать - с утра как новенький. **Зубрежка**

Уважаемые родители! Не заставляйте ребенка запоминать материал так, как лично вам кажется правильным. Если мама, будучи школьницей или студенткой, писала конспекты, это не значит, что ребенок, старающийся «сфотографировать» материал глазами, ленивый и занимается глупостями. Просто у мамы лучше развита механическая память, а у него - зрительная. Ребенок в старшей школе уже примерно понимает, каким каналом памяти пользуется. Переучивать по принципу «мать знает, как лучше» не надо.

Еда

Известный советский психолог Алексей Леонтьев советовал родителям «слегка перекармливать» ребенка в период экзаменов - это снижает нервную возбудимость. Однако при этом снижается и активность головного мозга - не зря ведь говорят, что *сытое брюхо к учению глухо*. Есть пища, стимулирующая работу мозга и слегка возбуждающая нервную систему, - это все углеводистое. В период экзаменов ребенку вполне можно разрешать сладости сверх обычного, тем более что шоколад, например, стимулирует синтез серотонина в организме, который обеспечивает активность и хорошее настроение. Таким же эффектом обладают бананы, какао, сладкий перец, блюда из баклажанов, куриная грудка - добавьте все это в рацион экзаменуемого.

Накануне экзамена

Ночь перед экзаменом - святая. Повторение, конечно, мать учения, а зубрежка - палочка-выручалочка не очень способных школяров, но все это не стоит последней предэкзаменационной ночи, проведенной в постели. Особенно это касается сдачи гуманитарных предметов, где успех напрямую зависит от того, насколько хорошо работает голова.

Без таблеток!

Успокоительные перед экзаменом - медвежья услуга: они тормозят активность головного мозга, тревожность, конечно, снижается, но ребенок при этом соображает медленнее, чем хотелось бы. Есть

смысл дать мягкое успокоительное перед сном, чтобы сон был крепким - у тревожных детей на фоне стресса часто возникают проблемы с засыпанием. НО! Лучше посоветоваться перед этим с врачом.

Что делать, если ребенок не хочет заниматься?.. Есть две категории таких детей: первая - те кого требуется убеждать, помогать им, даже сидеть рядом, когда они учат. Что ж, так, видимо, и придется делать. Вторая - те, кто учить вообще не хочет. В таком случае, перепробовав все средства, остается сказать: это твой выбор, тебе нести за него ответственность. К сожалению...

Но и не предъявляйте к ребенку завышенных требований, избавьте его от "синдрома отличника". Иначе и до невроза недалеко. А оценка... Что ж, сегодняшнюю "тройку" можно воспринять как урок и как шанс получить "четверку" завтра.

Есть простой закон борьбы с тревогой, которому стоит научить ребенка: *если можешь делать - делай, если уже не можешь - пусть все идет своим чередом.* Родителям же стоит почаще напоминать себе, что ребенка невозможно любить в зависимости от его оценок; какой бы ни была оценка, он ведь все равно ваш ребенок, и он – замечательный!

Рекомендации выпускникам

Экзамен без стресса

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 надо 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". 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!

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 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 же 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 же 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 экзаменатора 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.

Профилактика экзаменационного стресса

Заканчивается учебный год, впереди вас ждут экзамены. Вы готовы к ним? Что вы испытываете накануне?

Фактор тревожности в предэкзаменационный период со слов самих учащихся выражается:

- в чувстве изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям;
- в паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть;
- в состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет "своих мыслей в голове";
- в ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время;
- в растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного.

Экзамен - это, безусловно, напряжение. Разубеждать вас в этом не станем. Но давайте будем относиться к ним, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все проходили, от этого не умирают.

Как же нужно относиться к экзаменам?

Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить? Наверное, с итоговой контрольной работой в конце года, но только добавляется еще устный ответ.

В народе говорят: *"Во всем плохом есть что-то хорошее"*. то бесплатный тренировочный шанс для поступления в высшую школу. Давайте и мы с вами попробуем найти плюсы в этом пугающем слове "экзамен": э

Итак, что же мы имеем со сдачи экзаменов?

- Перевод в следующий класс.
- Получение аттестата.
- Тренировка.
- Проверка своих способностей и возможностей.

А еще, экзамен - это последняя возможность подставить плечо другу. Совсем скоро вы расстанетесь, возможно, навсегда. Не теряйте ни минуты!

Готовьтесь группами по 2-3 человека. Первый усвоил один вопрос, второй - другой. Рассказали друг другу прочитанный материал. Каждый побывал в роли отвечающего и учителя, объясняя товарищу тот или иной вопрос.

Подумайте, на что вы рассчитываете, идя на экзамен?

- На шпаргалки (которые вы писали сами. В нужный момент нужная информация всплывет в вашей памяти, потому что при письме у вас включается и зрительная, и моторная память).
- На родителей (имейте в виду, что родители не всегда знают о реальном положении дел по тому или иному предмету).
- На себя (проведите ревизию знаний. Четко оцените свои сильные и слабые стороны знаний по предметам. Быстро ликвидируйте пробелы. Если нужно - позанимайтесь с репетитором. Помните, незнание ведет к незапланированным неудачам, а они сейчас вам совсем не нужны).

- Наплевать на все (чем меньше знаем, тем больше гуляем).

Как ни банально это звучит,

но для успешной сдачи экзаменов нужен элементарный режим дня!

- Сон - 8 часов.
- Свежий воздух - 4 часа в день. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен. Будет ли у вас "чистый" отдых или вы будете заниматься на пенечке в лесочке либо на балконе - решать вам.
- Питание - четырехразовое. Введите добавки: мед, орехи, витамины. Исключите кофе. Пейте фиточай.

Во время подготовки к экзаменам вам

придется перелопатить огромную гору литературы. Как быть?

Умение работать с текстом

1. Обзор и просмотр. Ознакомьтесь с оглавлением, просмотрите введение. Найдите резюме (если есть) - получите представление о книге.
2. Анализ. Задумайтесь: для чего вы читаете книгу? Грамотный читатель извлечет из книги нужную информацию за короткий промежуток времени.
3. Ориентация. Перед прочтением раздела ознакомьтесь с заголовками подразделов. Ваше чтение тогда будет целенаправленным и осмысленным.
4. Активное чтение. По мере чтения выделяйте ключевые мысли, точно формулируйте их на бумаге.
5. Развитие мысли. Опираясь на записи, проверьте насколько хорошо вы усвоили прочитанное. Попробуйте изложить свою точку зрения.

Навыки запоминания.

1. Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу. Не выписывайте целые предложения или абзацы.

2. Вводные предложения. Задерживаем на них свое внимание в каждом абзаце. Особенно если абзацы большие.
3. Авторские выводы. Вдумчиво ознакомьтесь с ними.
4. Сигнальные фразы типа подводя итоги, таким образом, суть вопроса состоит. Не пропустите их. Они говорят о важном.
5. Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы.

Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.

Внимание! Ошибка!

1. Анализ экзаменационных работ показывает, что ошибка, сделанная в самом начале выполнения задания, влечет за собой другие, что приводит к неверному итоговому результату. Не спешите!
2. Многие ученики дают прекрасные ответы, но: не на поставленные вопросы. Четко определите, что от вас требуется!
3. Много времени тратят учащиеся на подробное написание ответов по первым вопросам, в результате последний вопрос либо решается наспех, либо остается без ответа вообще. Возьмите с собой часы, планируйте время!
4. Экзаменационные работы сдаются без проверки, поэтому в них содержится немало ошибок, которые можно было бы устранить самостоятельно. Будьте внимательны!

Давайте подведем итоги

- *Живем по режиму.*
- *Умеем работать с книгой.*
- *Знаем приемы запоминания.*
- *Чувствуем себя уверенно.*

Помним, как выглядит формула стресса: $\text{Э} = \text{К} * \text{П} (\text{Ии} - \text{Ин})$ (где Э - отрицательные эмоции, К - особенности человека, П - потребности, Ии - информация известная, Ин - информация неизвестная)

Желаем успеха!