Как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам?

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 полезны, они усиливают умственную деятельность, положительно сказываются на работоспособности. Но слишком сильное волнение зачастую оказывает обратную реакцию. Причиной этого, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно сформировать адекватное отношение к ситуации. Получить как можно больше информации о самом процессе экзамена, чтобы снять излишнюю тревогу.

Условиями для успешной сдачи экзамена является не только подготовка по предметам, но и психологическая подготовка, которая поможет ему 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.

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах своего ребенка;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: **«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо».** Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Таким образом, чтобы поддержать своего ребенка родителю необходимо:

1. Опираться на сильные стороны.
2. Избегать подчеркивания промахов.
3. Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах, сопереживать.
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к нему.

5. Поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания.
6. Помните, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Семья может обеспечить создание комфортных социальных и психологических условий, снизить напряжение и тревожность. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

Психологическая помощь подросткам и их родителям в период подготовки к экзаменам.

Волнение ребенка выпускного класса выражается по-разному: от истерик, до демонстрации “сверхспокойствия” и показного равнодушия. Это зависит от личностных особенностей и жизненного опыта. Не менее встревоженные предстоящими испытаниями взрослые (родители и учителя) стараются помочь подростку в зависимости от наблюдаемого поведения также в “широком диапазоне”: от обвинений в бездействии и призывов больше времени уделять учебе, до заклинаний: “Ну что ты так волнуешься? Мне все равно, какую отметку ты получишь!”

Эти “традиционные” способы лишь позволяют взрослым выплеснуть свою тревогу, а подростку помогают мало, скорее наоборот. Он и сам понимает, что нужно больше заниматься, но не в силах себя заставить, и лишняя констатация факта укрепляет его неуверенность в собственных силах и мешает взяться за дело. Призывы быть спокойнее, также чаще всего достигают противоположного результата, лишь укрепляя подростка в ощущении своей “исключительной тревожности”.

Так все же, как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам?

Рассмотрим вопрос о поисковой активности на конкретном примере экзаменационного стресса. У тех учеников, для которых результаты экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги:

- повышается артериальное давление;
- усиливается потоотделение.

Вместе с тем поведение учеников бывает разным:

- одни ребята сосредоточенно дочитывают те разделы учебника, в усвоении которых не вполне уверены, словом приходят в состояние повышенной мобилизации и готовности к экзаменам;
- другие, напротив суетливо листают учебник, т. к. не в состоянии сосредоточиться на одном разделе; со страхом прислушиваются к рассказам тех, кто уже сдал экзамен, и убеждают себя, что не могут ответить ни на один из заданных вопросов – короче говоря, находятся в паническом состоянии и деятельность их полностью дезорганизована.

Эти две формы поведения отражают степень эмоциональной напряженности. Есть дети, которые берут билет, в первый момент часто не

могут понять и даже прочитать вопроса. В дальнейшем их поведение может быть различным в зависимости от уровня подготовки; если они убеждаются, что помнят материал, им удается постепенно успокоиться и ответить. Однако подлинной уверенности в себе они так и не обретают: нередко достаточно экзаменатору задать даже не очень сложный вопрос, и они теряются, сбиваются с мысли. Они уходят с экзамена выжатые как лимон, с единственным желанием отоспаться (независимо от того, как они спали в ночь перед экзаменом) . Если же вопросы (или 1 из них) кажутся учащемуся незнакомыми, то тут нередко наступает полная катастрофа – они внезапно обнаруживают, что забыли даже то, что знали.

Напротив, те ученики, которые мобилизуются перед экзаменом, даже столкнувшись с трудными вопросами, проявляют изобретательность и находчивость, у них внезапно всплывают в памяти знания, о которых они даже не подозревали. Убедившись, что ему хотят поставить оценку ниже той, на которую он претендует, такой ученик обязательно попросит задать ему дополнительные вопросы.

Методы саморегуляции в условиях 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. Попытайтесь 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 “уставившись” 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.

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, т. к. 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.

Рациональные приемы запоминания.

Малая мнемотехника.

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) чередовать восприятие и воспроизведение;

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.)

Большая мнемотехника.

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) .

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.

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.

Как правило, дети сдают не один, а несколько экзаменов подряд. Каждый из них – определенный рубеж, после которого обязательно нужен отдых независимо от результата. Успешная сдача – праздник не только для ребенка, но и для всей семьи. Не воспринимайте отличный результат, как должный и единственно возможный, порадуйтесь вместе с ребенком. Неудовлетворительный результат – это не трагедия, это опыт. Не машите обреченно руками, не вешайте ярлык “неспособный” на своего ребенка. Обсудите случившееся и учтите этот опыт в дальнейшем.

По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться.