



## КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные и вступительные экзамены. Безусловно, экзамены – дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остаётся только волноваться за своего ребёнка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали всё, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослого очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима ещё и психологическая готовность в ситуации сдачи серьёзных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а, провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше. 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 экзамену одновременно возникает множество проблем: как чувствовать себя уверенно, как правильно излагать материал, как лучше распределить время. С чем связаны психологические трудности детей во время

экзаменов? Прежде своего это проблемы сугубо учебного характера: усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Детям необходимо рационально организовать своё 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 ребёнка, но и его самооценки: «Достаточно ли я хорош, успешен?». В случае выпускных и вступительных экзаменов ситуация обостряется ещё и тем, что первое взрослое испытание, проверка «пригодности» для взрослой жизни. Словом, ситуация экзамена является для ребёнка стрессовой, причём в борьбе с этим стрессом ему потребуется помощь взрослого. Как можно поддержать ребёнка в период выпускных экзаменов? Очень важно оказать помощь в организации режима дня, ведь дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, они часто волнуются, так как им кажется, что объём материала очень велик, и они не успеют выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, взрослые могут оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана.

Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребёнок понимает, что успеть выучить весь материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сделать это своими силами, и наша помощь может быть как нельзя кстати. Как можно составить план работы? Вместе с ребёнком необходимо подсчитать, какое количество материала ему нужно выучить: сколько параграфов учебника или экзаменационных билетов надо знать или сколько задач решить. Затем прикинуть, сколько у него есть на это времени. Вычесть один день на повторение и возможные непредвиденные обстоятельства. Это сделать очень важно, чтобы у ребёнка на всякий случай оставался временной резерв. Разделить количество билетов на количество дней. Это ежедневная норма, которую можно разделить, например, на три части: утро, день, вечер. Тогда получается, что за утренние часы нужно выучить всего четыре билета, а это задача вполне посильная. Этот план можно написать и повесить, чтобы потом вычёркивать выполненные пункты. Такой план наглядно показывает результаты работы. Дети часто стараются выучить весь объём материала сразу, причём заучивают его дословно, не пытаясь понять. Такой путь является неэффективным. Дело в том, что объём памяти у человека ограничен и включает 7+2 единицы информации. Поэтому, чтобы текст запоминался лучше, его надо разбить на составляющие. Вот наиболее простой способ заучивания учебного материала. Сначала материал делится на смысловые блоки, каждый блок получает название, и составляется план всего параграфа

или билета. Затем ребёнок выучивает по отдельности каждый пункт плана и только потом повторяет весь билет или параграф целиком.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребёнок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Необходимо помочь ребёнку найти такую форму досуга, которая не переутомляла бы его: прогулки, общение с одним – двумя друзьями. В течение дня также нужно делать короткие перерывы каждые 45-60 минут, чтобы сохранить высокую работоспособность. Ребёнок может выпить чаю, поговорить по телефону и затем вернуться к занятиям. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности ребёнок 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 учёбы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

Нужно ли на время экзаменов освободить ребёнка от домашней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать взрослыми, эксплуатируя тему своей учёбы, чтобы избежать помощи по дому. Физически лёгкая работа может служить разгрузкой, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому решается индивидуально, с учётом особенностей ребёнка. Особое значение в этот период имеет собственный эмоциональный настрой родителей. Безусловно, для родителей период выпускных экзаменов является очень тревожным. Если ребёнок видит, как родители переживают, пьют 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, неисправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это ещё больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают. Во время экзаменов родители должны создать эмоционально спокойную, ненапряжённую атмосферу. Ребёнку бывает трудно самому опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играют взрослые. Важно создать для ребёнка ситуацию успеха, говорить ему о том, что него верят и надеются на успех. Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать: если у меня и так всё получится, зачем я буду стараться? Дело в том, что существует определённый уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребёнок

не волнуется, он ничего не делает. Если, наоборот, волнение слишком сильно, 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 ребёнка, а, напротив, мешает подготовке. Поэтому очень важно немного снизить эту важность. Если ребёнок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно. Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается ребёнок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно Вашему ребёнку, можно, только спросив его об этом: «Как я могу тебе помочь?». Конечно, невозможно за такое короткое время ответить на все вопросы. Кроме того, все дети разные, и перед ними встают разные проблемы. Поэтому если у Вас есть какие-то конкретные вопросы, касающиеся именно Вашего ребёнка, вы можете их задать школьному психологу. Как показывает практика, родители часто сами усугубляют тревоги и страхи у детей в период подготовки к экзаменам. Ситуация эта для родителей тоже непростая, потому что они воспринимают успешность ребёнка на выпускных экзаменах и при поступлении в институт как показатель собственной родительской состоятельности: если ребёнок хорошо сдаёт экзамены и поступает в хороший ВУЗ, это значит, что я как родитель правильно выполнил свои задачи. С каждым годом значимость ЦТ становится все выше. Умению сдавать экзамены, как ни странно, никто специально не учит. Вместе с тем соответствующие психотехнические навыки очень полезны, они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т.п. Как правило, соответствующая работа с будущими выпускниками не только не вызывает сопротивления, но и приветствуется большинством учащихся.

Психологическая поддержка выпускников – это один из важнейших факторов, определяющих успешность преодоления ими предстоящих испытаний. Существуют разные способы поддержки ребенка, которые делают их сильными и самостоятельными. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон, ресурсов ребенка.

Основными трудностями, с которыми сталкиваются учащиеся в период подготовки и сдачи экзаменов являются:

1. Проблемы информационного плана: недостаток информированности о правилах проведения экзамена, правах и обязанностях экзаменуемых, отсутствие навыков заполнения бланков и т. п.

2. Временные трудности: необходимость рационально организовать время подготовки к экзаменам.

3. Проблемы учебного характера: пробелы в знаниях, необходимость проработки, усвоения и запоминания большого количества учебного материала, неумение работать с тестовыми заданиями.

4. Психологические проблемы: влияние личностных особенностей учащихся, тревога в экзаменационной ситуации, страх не оправдать свои и чужие ожидания, недостаточная уверенность в себе и т. п. Исходя из этих проблем, необходимо планировать и способы поддержки и формы психологической подготовки учащихся к сдаче экзаменов и тестирования.

Работу над проблемами в учреждениях образования проводят педагоги и психологи. Для большей эффективности такой работы нужна и помощь родителей. От того, насколько серьёзно к ним отнесутся родители, во многом зависит итог участия детей в экзаменационном марафоне.

Подготовить себя и своего ребёнка к будущим экзаменам помогут рекомендации психологов:

- Создайте в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу (изолированное рабочее место, тишина в доме, доброжелательное отношение между членами семьи).

- Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка на период экзаменов. Расписание составляйте совместно с ребёнком, не навязывая его ему, дайте ребёнку право на выбор.

- Учтите в расписании 15-20 минутные перерывы после часа работы. А после 30 минут 4-6 минут отдыха, т. е. 30 минут работы – 4 минуты отдых, ещё 30 минут работы – 15 минут перерыв.

- Соблюдайте режим питания в это ответственное время. Пища не должна быть тяжёлой. Необходимо побольше рыбы, сыра, молочных продуктов, яблок, моркови, соков, творога, салатов. Не забывайте, что мозг требует витаминной пищи.

- Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком. Помните, сейчас Ваш ребёнок более чем когда раним, тревожен,

беспокоен, а это значит, что склонен к стрессу. Вспомните, как Вы сдавали первый экзамен, и не то, что было после сдачи экзамена, а то, как Вы боялись, готовились и испытывали страх. То же самое испытывает и Ваш ребёнок сейчас.

- Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к Вам за помощью или советом. Даже если Вам некогда, уделите ему внимание. Это поможет ему, поддержит его. Он будет чувствовать, что он Вами любим.

- Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.

- Не позволяйте своему ребёнку тратить время впустую. Помогите ему правильно организовать свой рабочий день. В день сдачи экзаменов не забудьте:

- во время его разбудить;
- приготовить одежду, соответствующую торжественности случая;
- положить необходимые принадлежности;
- эмоционально его поддержать;
- пожелать ему удачи.

Учите детей воспринимать экзамен как жизненный рубеж. А самое главное любите детей! Не смотря на то, что они и старшеклассники и считают себя взрослыми, всё-таки они ещё дети, наши дети. И родительская любовь для них огромная поддержка и необходимое условие для достижения успеха.

