

Как помочь ребёнку во время экзаменов

Экзамены - завершающее звено обучения и для педагогов, и для учащихся, и для родителей. Многие из родителей задают вопрос: «Чем можем мы помочь своим ребятам в период, когда приближаются экзамены?» Диапазон суждений, которые высказывают родители по этому вопросу, удивительно широк. От уверенности, что взрослые должны на время экзаменов поставить на контроль каждый шаг школьника и чуть ли не сидеть вместе с ним за учебником, до твёрдой убеждённости, что никакой реальной помощи родители оказать не могут, т. к. программа достаточно сложна и требует специальных знаний.

Обе эти крайности ошибочны. Конечно, старшеклассникам не нужна мелочная опека и постоянный контроль. Но это не значит, что и помочь этим ребятам родители не в состоянии ничем - разве что нанять репетитора.

Начнём с того, в чём, пожалуй, наиболее трудно бывает разобраться. У некоторых ребят существует страх перед экзаменами. Не то лёгкое волнение, которое совершенно неизбежно в ситуации экзамена, а глубокий панический страх, который парализует волю, желание заниматься. Страх, который вселяет убеждение, что независимо от уровня знаний и усилий, затраченных на подготовку, всё равно на экзамене придётся «сыпаться»; и этот страх подчас настолько подавляет и деморализует школьника, что тот действительно начинает «сыпаться» даже тогда, когда он, казалось бы, вполне прилично подготовлен.

Какие же причины могут лежать в основе такого страха?

Первая, наиболее простая причина, заключается в том, что нервная система школьника не справляется с той нагрузкой, которую создаёт ситуация повышенной ответственности на экзамене. Это может быть из-за слабости, вызванной болезнью, из-за чрезмерно больших нерационально распределённых нагрузок, наконец, просто из-за принадлежности к слабому типу нервной системы. Если у родителей есть основания для таких подозрений, то надо обратиться за советом к врачу. Он скажет, что необходимо делать в случае, если это связано с состоянием здоровья. Иногда по состоянию здоровья, в том числе по состоянию нервной системы, школьник может быть даже освобождён от экзаменов. Но это случаи медицинские, а не педагогические, они, к счастью, встречаются очень редко.

Гораздо чаще глубокий, затаённый страх перед экзаменами возникает у совершенно здорового школьника. Что же является причиной этого? Страх, как правило, возникает не в результате какой-нибудь неудачи самой по себе, а в результате понимания своей беспомощности перед лицом надвигающейся опасности.

У школьника возникает чувство собственного бессилия. Чаще всего это связано с одной весьма распространённой психологической ошибкой при повторении материала. Она заключается в смешении активного и пассивного владения

материалом. При повторении школьник видит, что материал ему знаком, и считает, основываясь на этом, что материал он знает и, следовательно, сумеет всё изложить при ответе. А это совсем не так.

Принимать чувство знакомства, возникающее при чтении ранее известного материала, за свидетельство того, что ты этот материал знаешь и сумеешь рассказать на экзамене, - значит, совершать грубую психологическую ошибку («Ага, знаю, знаю. Проходили, помню»).

Экзамен начинает выступать в сознании школьника как причина, по которой он не смог изложить хорошо известный материал. Возникает страх перед экзаменом, перед самой ситуацией экзамена вообще. Психологи: при страхе лишь 12-25 % людей сохраняют способность действовать разумно. Ученик всё знает, дома накануне воспроизводит материал, одноклассникам разъясняет, а на экзамене или всё забыл, или не смог ответить на несложный вопрос; выйдя за дверь, видит, что вопрос был совсем простой. А всё потому, что ребёнок плохо спал, волновался, сидел допоздна.

Родителям следует обратить внимание на то, как повторяют дети материал, не подменяют ли они воспроизведение узнаванием.

Советы родителям. Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, и не критикуйте ребёнка после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребёнка; никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребёнка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Источник: <http://elenakoloteva.blogspot.ru/>

Обработала Т.В. Сафронова, педагог-психолог
