

КОНСУЛЬТАЦИИ

Консультант **Людмила Вячеславовна Панфилова**, заведующая кафедрой педагогики и психологии здоровья Владимирского института повышения квалификации работников образования им. Л.И. Новиковой, кандидат биологических наук

Как подготовится к экзаменам

Окончание школы, выбор дальнейшего пути, выпускные экзамены — один из самых непростых периодов в жизни учащихся, родителей и педагогов. Насколько удачно выбрана будущая профессия, хватит ли сил и времени качественно подготовиться к ЕГЭ, смогу ли я успешно сдать экзамены и поступить в вуз? Все эти вопросы тревожат каждого выпускника. Вместе с ними переживают и родители, и педагоги. Как грамотно организовать предэкзаменационную подготовку и сдачу экзамена и тем самым минимизировать тревожность и стрессовые реакции учащихся?

? Наступило второе полугодие учебного года, а это значит, что совсем не за горами ЕГЭ... Мне кажется, что чем ближе к экзамену, тем меньше я знаю, хотя, конечно, постоянно занимаюсь по предметам, выбранным к сдаче... Неуверенность растёт всё больше и больше, боюсь, что на экзамене я вообще всё забуду...
Подскажите, как с этим бороться?
Ира, 16 лет

«Экзамен» в переводе с латинского означает «испытание». А любое испытание связано с переживанием, является источником стресса. Причём в предэкзаменационный период происходит как бы нагнетание стрессовой ситуации. Учителя, как правило, говорят о важности

и сверхсложности предстоящих испытаний, требуя от учащихся как можно большей и серьёзной подготовки. Родители также обсуждают на собраниях проблемы подготовки к ЕГЭ. Неоднозначна и та информация, которую учащиеся получают из средств массовой информации, друг от друга, от бывших выпускников и т.д. В такой ситуации нарастание тревожности — это естественная реакция: организм готов наиболее эффективно ответить на возможную опасность. Однако если стрессовое состояние становится затяжным, а интенсивность переживаний максимальной, то человек испыты-

вает волнение и неуверенность в собственных силах, которые затем могут явиться причиной «ступора» (когда при объективном знании информации он не может ничего припомнить по данному вопросу в нужный момент).

Что можно рекомендовать для того, чтобы избежать такой ситуации в предэкзаменационный период и на самом экзамене?

1. Заранее составьте график работы, в котором распланируйте этапы и содержание деятельности по подготовке к выбранным экзаменам. Этапы должны быть одинаковыми

по длительности и содержанию, так как очень часто учащиеся сталкиваются с тем, что времени до экзамена остаётся совсем мало, а материала, который ещё нужно разобрать и повторить, очень много. Конечно, такая ситуация сама может быть причиной стресса.

2. Для продуктивной работы по подготовке экзаменационного материала необходимо определить кто Вы — «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого составлять план работы на каждый день. «Совам» необходимо максимально использовать вечерние часы, а «жаворонкам» — утренние.

3. При подготовке к занятию надо чётко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут разобраны.

4. Если Вам трудно сразу приступить к сложной работе, можно начать с того материала, который Вам более интересен и прост. Возможно, постепенно Вы приобретёте рабочий настрой и дальнейшая работа будет более организованной.

5. При составлении расписания подготовки обязательно нужно предусмотреть перерывы на отдых для переключения внимания. Каждые 40–60 мин подготовки должны чередоваться с 10-минутным отдыхом.

6. Постарайтесь максимально дистанцироваться от внешней ситуации, влияющей на Ваше психоэмоциональное состояние. Не увлекайтесь обсуждением информации о ЕГЭ со знако-

мыми, друзьями, так как опыт прохождения процедуры аттестации у каждого свой, и если он оказывается негативным, это могло случиться из-за каких-то объективных обстоятельств (например, действительно недостаточный уровень подготовки). Имейте своё устойчивое мнение по собственной состоятельности и ресурсным возможностям в сдаче ЕГЭ.

7. Формируйте положительный настрой и уверенность в собственных силах, не поддавайтесь панике и унынию. Готовясь к экзамену, мысленно, рисуйте себе картину триумфа, так как мысли о провале сами по себе разрушительны, они только мешают Вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место.

8. Определите и учитывайте свой доминирующий тип модальности восприятия (зрительная, слуховая или кинестетическая). В зависимости от неё выбираются наиболее эффективный канал восприятия информации, в котором поступающий материал усваивается продуктивнее. К примеру, если Вы «зритель», то эффективнее будет усваиваться информация, которую Вы читаете, а если «слушатель», то для наилучшего запоминания надо работать в группе или же слушать аудиозаписи изучаемых тем.

9. Чтобы создать благоприятное настроение и отвлечься от постоянных учебных занятий, обязательно найдите время

для любимых дел — сходите в кинотеатр, к подруге и т.д. На ночь, во время интенсивных психоэмоциональных нагрузок, очень полезно принимать ванны (солевые, с настоями успокаивающих трав — пустырником, лавандой, мелиссой, валерианой, ромашкой). Если нет противопоказаний, можно воспользоваться ароматерапией: помогут эфирные масла герани, иланг-иланга, дягиля, мяты перечной, нероли, базилика, лаванды — выберите наиболее приятный для себя запах.

10. В идеале учебные занятия должны закончиться за один день до начала экзамена. Этот день необходимо оставить, чтобы ещё раз просмотреть весь материал, пролистать учебник, останавливаясь на тех эпизодах, которые сразу не вспоминаются. Мысленно повторить саму технологическую процедуру ЕГЭ, вспомнить правила заполнения бланков.

11. Во время самого экзамена необходимо постараться максимально сосредоточиться на заданиях и как можно меньше обращать внимание на обстановку вокруг (не смотреть кто и что делает, а чётко следовать своему индивидуальному плану выполнения заданий). В этом случае Вам удастся максимально сконцентрироваться и не поддаться настроению участников группы. Этот момент достаточно важен на экзамене, так как в случае «растворения» в группе экзаменующихся высокая вероятность эмоционального заражения всеобщим волнением и тревогой.

12. Во время стресса организм нуждается в дополнительном количестве жидкости. Однако надо знать, что наиболее подходящими напитками для утоления жажды являются минеральная вода или зелёный чай. Не следует употреблять сладкие газированные напитки, крепкий чай или кофе, так как они только создают иллюзию повышения работоспособности. И не принимайте в день экзамена успокоительные средства! Они могут затормозить Вашу способность мыслить, сделать Вас безразличным ко всему происходящему.

? **В предэкзаменационный период все учителя волнуются из-за результатов ЕГЭ выпускных классов. В этом году сама являюсь выпускающим учителем и данное состояние мне не чуждо. Стараюсь максимально серьёзно настроить учащихся на подготовку, мотивирую их на результат. Однако всё равно кажется, что моих педагогических средств воздействия недостаточно. Как наиболее эффективно стимулировать учащихся к ответственному отношению и качественной подготовке к экзамену?**

И.В. Протасова

Учителя разделяют с учащимися ответственность за результат и поэтому являются соучастниками процесса подготовки к экзаменам. В этой ситуации понятно всё нарастающее волнение учителя и его желание повысить уровень ответственности учащихся в предэкзаменационный период. В этой связи следует упомянуть о законах Йеркса-Додсона о наличии оптимума мотивации к деятельности. Какковы эти законы? Соотношение

мотивации и качества деятельности выражается колоколообразным графиком: при повышении мотивации до определённого уровня растёт и качество деятельности, но дальнейшее повышение мотивации приводит к снижению продуктивности. При более сложной задаче оптимальным является более низкий уровень мотивации.

Таким образом, очень высокий уровень мотивации не всегда наилучший, т.е.

для достижения успеха в какой-либо деятельности необходим средний уровень мотивационной готовности к ней.

Поэтому надо учитывать, что слабая мотивация недостаточна для успеха, но и избыточная крайне вредна и опасна, поскольку порождает ненужное возбуждение и суетливость.

При слабой мотивации наблюдается низкий результат, по мере возрастания значимости деятельности растёт и качество её выполнения и результат повышается. Однако в определённый момент, когда деятельность становится сверхценной, энтузиазм перерастает в ажиотаж, а нервно-эмоциональное напряжение растёт и достигает такого уровня, который может привести к психологическому ступору и тогда вся деятельность дезорганизуется. Такое состояние называется «перемотивировкой».

Учителя должны стараться выработать гибкую стратегию мотивировки учащихся и родителей к подготовке

к экзаменам, но ни в коем случае не руководствоваться правилом: «лучше больше, чем меньше», считая, что это будет только на пользу учащихся. Более того, необходимо учитывать, что повышенный уровень тревожности детей говорит об аналогичном уровне тревожности их родителей (как правило, даже поведенческие стереотипы родителей передаются детям). Поэтому мотивирование и учащихся и родителей должно быть строго индивидуальным, учитывающим их личностные особенности.

С тревожными родителями и детьми вообще не стоит беседовать о значимости и сложности предстоящих экзаменов, так как у них уже есть тот самый оптимум мотивационной готовности к деятельности, который обеспечит её успешность, а дальнейшая мотивировка может привести к избыточному психоэмоциональному напряжению, которое разрушает саму деятельность.

? **Здравствуйте, уважаемая редакция! Моя дочь в этом году заканчивает школу и уже полным ходом идёт подготовка к ЕГЭ. Этот период очень напряжённый и сложный, постоянные занятия приводят к хроническому утомлению. Хотелось бы как-то помочь ей в это время, однако сомневаюсь, могу ли я что-то сделать для этого...**

О.В. Тукарева

Несомненно, период предэкзаменационной подготовки достаточно сложный в жизни

КОНСУЛЬТАЦИИ

каждого выпускника. Успех и результат этого этапа зависят не только от самого учащегося, но и от поддержки его в это время родителями и учителями. Ведь каждый ученик тревожится и переживает из-за результата, а родители могут помочь подростку поверить в собственные силы, создать благоприятный психологический настрой.

Именно сейчас нужно как можно чаще подбадривать ребёнка, говорить ему о его собственной состоятельности, его успехах. Надо постараться научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Подбадривая ребёнка, старайтесь говорить о сильных сторонах его личности и не акцентируйте внимание на том, что получается плохо.

Очень часто родители делают всё наоборот, желая активизировать ответственность и инициативность своего сына или

дочери. Необходимо учитывать, что в этом случае они содействуют развитию стресса и панических настроений, что ни в коем случае не отразится благоприятно на общем результате деятельности.

Чрезмерное напряжение психики часто проявляется так: боли в животе, субфебрильная температура ($37,5^{\circ}\text{C}$), головные боли. Конечно, в этом случае учебный материал воспринимается намного хуже, чем в спокойном, уравновешенном состоянии. Как правило, такие симптомы проходят бесследно, если исчезнет причина, вызывающая хронический стресс.

Не допускайте переутомления ребёнка, строго контролируйте режим труда и отдыха, следите за тем, чтобы достаточное время отводилось на ночной сон (в идеале в предэкзаменационный период ребёнок должен спать 9 часов).

Для наиболее эффективной подготовки к экзаменам родителям следует позаботиться о пищевом рационе подростка, так как головной мозг очень энергоёмкий орган и во время интенсивной работы требует достаточно много энергии, которая может быть восполнена только при организации полноценного питания, соответствующего потребностям организма в этот период. Какие продукты увеличивают умственную производительность? Шоколад, сухофрукты, грецкие орехи, творог, мюсли, мёд, морковь, финики, авокадо, рыба (лосось, сёмга). Достаточное количество глюкозы является необходимым условием полноценной работы головного мозга.

Конечно, полностью снять экзаменационный стресс невозможно, так как любая ситуация проверки знаний вызывает волнение, но уменьшить его влияние на организм и общий результат деятельности можно. **НО**