

# КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

5-11 КЛАССЫ

(ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

Экзамены: единственная возможность знать хоть что-то хотя бы на несколько дней.

Жорж Элгози

Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Это касается не только экзаменов в школе, университетов или при поступлении на работу. Более того, в последние годы экзамены в школе стали совсем обычным делом, часто они проводятся даже в начальной школе, а заканчиваются эпопеей выпускных и вступительных экзаменов.

Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Обратимся к словарю. С.И. Ожегов в «Толковом словаре» уточняет: «Экзамен – проверочное испытание по какому-то учебному предмету. Тягостное переживание, несчастье». Соответственно, экзамен является источником стресса, как и любое переживание или несчастье.

Педагогам и родителям школьников важно понимать и всегда помнить, что экзамен по любой дисциплине является не только проверкой знаний, приобретенных учащимся во время его обучения, и проверкой умения их использовать, но и важным звеном во всей цепи обучения ребенка, составляя существенную часть учебного и воспитательного процесса.

### **Упражнения и приемы совладания с экзаменационной тревожностью**

Приемы:

1. Приспособление к окружающей среде. Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзаменов и незнакомые педагоги – члены экзаменационной комиссии. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.
2. Переименование. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие, (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

3. **Разговор с самим собой.** Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того, чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (родителями, друзьями) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия.
4. **Систематическая десенситизация.** Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к экзаменам, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов, которые приводят к тревожному событию. Например:
  - Встать утром и выслушать мамины указания.
  - Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
  - Поездка на место проведения экзамена.
  - Рассаживание по местам.
  - Получение тестовых бланков.
  - Заполнение бланков – титульных листов.
  - Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

### **Стратегии работы с детьми группы риска**

Чем и как может помочь учитель ребенку на обычном экзамене и на ЕГЭ? Какие хитрости и особенности детской психики должен знать преподаватель, психологически помочь ребенку справиться с различными проблемами?

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личными особенностями, учебной мотивацией и пр. Представленная классификация детей группы риска имеет исключительно прикладной характер. Выделены те группы детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче экзамена.

## **Некоторые возможные пути оказания поддержки этим детям.**

Важно для всех детей:

- Проговорить с ребенком, на какую оценку он претендует, помочь ему разработать стратегию действий;
- Помочь каждому ребенку осознать особенности своего способа учебной деятельности и свои личностные особенности.

### **«Правополушарные» дети**

Краткая психологическая характеристика

- Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария.
- У таких детей богатое воображение, хорошо развито образное мышление. Запоминание материала лучше всего происходит на основе ассоциаций, метафор, аналогий.
- Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно составлять конспекты, планы.
- Таким детям трудно выделять главное, но они хорошо обобщают.
- При устном опросе, если они не знают ответа, то могут его придумать или рассказать то, что они знают из других областей. Ответы часто хаотичны.
- Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях.
- Они задают оригинальные вопросы, их ответы тоже часто оригинальны.

Стратегии поддержки

- Учить выделять главное. Убедить ребенка в эффективности этой новой непривычной для него стратегии. Субъективное удобство – не показатель эффективности. Критерий – то, что спрашивается в тесте, билете. Нужно ориентировать таких детей на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что следует обратить внимание в первую очередь?
- Учить вчитываться в текст (если касается ЕГЭ, особенно в задании группы С, отвечать на вопрос: «Про что именно тебя спрашивают?»).
- При подготовке задействовать образы, метафоры, картинки.
- Если ЕГЭ – перед тем, как заполнить бланк, попросить записывать первые пять мыслей, пришедших в голову после прочтения вопросов из группы С. Затем

проранжировать эти записи в порядке значимости. И только потом записывать ответ.

### **«Тревожные» и «неуверенные» дети**

#### Краткая психологическая характеристика

- Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).
- Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы.
- При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.
- Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя посмотреть, правильно ли они сделаны.
- Они часто грызут ручку, теребят пальцы или волосы.

#### Основные трудности:

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что по природе своей она оценочная. Наиболее трудной стороной, например, ЕГЭ является отсутствие эмоционального контакта со взрослыми.

#### Стратегии поддержки

- Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Задача взрослого – поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверена, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».
- Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.
- Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки на самом экзамене. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и др. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Ты не один. Я здесь, я с тобой».
- Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» - лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится».

## **Дети, «испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации»**

### Краткая психологическая характеристика

- Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных».
- У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий.
- У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности.
- ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

### Стратегии поддержки

- На этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры. Такими опорами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку, и пр.
- Во время экзамена таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы он научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.
- Необходимо привлекать родителей для помощи детям в домашних условиях организовывать деятельность и структурировать время.

## **«Перфекционисты» и «отличники»**

### Краткая психологическая характеристика

- Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью.
- Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных, использовать дополнительный материал.
- Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и соответствующим образом (естественно, высоко) оценено.

- Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.
- Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще. Им не достаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.
- На экзамене возможный камень преткновения для них -необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

#### Стратегии поддержки

- Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания.
- Во время экзамена перфекционисту нужно помочь распределить время. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» - и помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

#### «Астеничные» дети

##### Краткая психологическая характеристика

- Основная характеристика астеничных детей - высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.
- Во время уроков они нередко ложатся на парту, подпирают голову рукой или начинают раскачиваться, тем самым пытаются себя тонизировать.
- Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.
- ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

#### Стратегии поддержки

- При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

- Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки; чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.
- Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.
- Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и др.).
- Можно научить детей нескольким простым физическим упражнениям для плечевого пояса, шеи, головы, которые он сможет незаметно для окружающих использовать непосредственно на экзамене для поддержания своей работоспособности.

### **«Гипертимные» дети**

#### Краткая психологическая характеристика

- Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму.
- У них высокий темп деятельности, они могут сделать множество дел за короткое время, они импульсивны и порой несдержанны.
- Быстро выполняя задания, они зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок.
- Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости.
- Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация. Они не расстраиваются из-за плохих оценок.

#### Стратегии поддержки

- Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал - проверь». Учителю важно научить ребенка проверять свою работу (при необходимости используя прием дистанцирования: «Представь, что проверяешь не свою работу, а работу Коли).



- Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Ребенок все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно.
- Необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.
- Во время экзамена гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы возможность с кем-то общаться была у них минимальна.

### **«Застревающие» дети**

#### Краткая психологическая характеристика

- Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое.
- Они долго настраиваются и вникают при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше.
- Они основательны и зачастую медлительны. Они практически никогда не укладываются в отведенное время.

#### Стратегии поддержки

- Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания.
- Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться.
- Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.
- На экзамене задача взрослого - по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию».
- Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

### **Профилактика «экзаменационных стрессов»**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них

необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие - правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения - двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.