

«Как поддерживать ребёнка во время выпускных и вступительных экзаменов»

- 1. Психологические трудности ребёнка в экзаменационный период.**
- 2. Организация режима дня.**
- 3. Оптимальная организация учебной деятельности.**
- 4. Психологический настрой во время экзаменов.**

Экзамены – особый, очень сложный период в жизни человека. 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?

Конечно, тема экзаменов очень сложна и многообразна, и вряд ли можно рассмотреть её на одном собрании. Сегодня мы поговорим о том, каким образом мы, взрослые, можем помочь поддержать детей в период подготовки и сдачи экзаменов?

С чем связаны психологические трудности детей во время экзаменов?

Прежде всего 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 это первое взрослое испытание, проверка «пригодности» для взрослой жизни.

Словом, ситуация экзамена является для ребёнка стрессовой, причём в борьбе с этим стрессом ему требуется помощь взрослого.

Как можно поддержать ребёнка в период 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 всё выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем 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 учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сделать это сами, и наша помощь может быть как нельзя кстати. Как можно составить план работы?

Вместе с ребёнком подсчитаем, какое количество материала ему нужно выучить: сколько параграфов учебника или экзаменационных билетов надо знать и сколько задач решить. Потом прикинем, сколько у него есть на это времени. Вычтем один день на повторение и возможные непредвиденные обстоятельства. Это сделать очень важно, чтобы у ребёнка на всякий случай оставался временной резерв. Разделим количество билетов на количество дней. Это ежедневная норма, которую даже можно разделить, например, на три части: утро, день, вечер. Тогда получается, что скажем, 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 дословно, не пытаясь понять. Такой путь является неэффективным. Дело в том, что объём памяти у человека ограничен. Поэтому, чтобы текст запоминался лучше, его надо разбить на составляющие. Мы можем подсказать детям различные способы работы с информацией, прежде всего составление планов, конспектов, схем, таблиц.

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. Чтобы сохранить высокую работоспособность в течение дня, нужно делать короткие перерывы каждые 45-60 минут, после которых ребёнок снова может вернуться к занятиям. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности ребёнок должен хорошо выспаться. 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 во время экзаменов освобождать ребёнка от домашней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать взрослыми, эксплуатируя тему своей учёбы, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня ещё заставляют мыть посуду». 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 наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребёнок видит, как мы переживаем, 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, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это ещё больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

Во время экзаменов мы должны создать эмоционально спокойную, ненапряжённую атмосферу. Ребёнку бывает трудно самому опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребёнка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим и надеемся 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 стимулируют 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 именно ваш 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.