**“Три составляющих успеха сдачи ГИА – психологически подготовленный педагог, родитель и ребенок”**

Наступает пора экзаменов. Почти все ее боятся: и дети, и родители, и педагоги. Как психологически подготовиться к экзамену, что мешает и что помогает во время сдачи ГИА.

Три составляющих успеха сдачи ГИА – психологически подготовленный педагог, родитель и ребенок.

Педагогам хорошо известно, что результаты экзамена не всегда определяются уровнем знаний ученика. Порой те, кто готовился не щадя сил, без сна и отдыха и, казалось бы, знает все назубок, получают худшие оценки, чем те, кто ничем не жертвовал, работал в меру, без перенапряжения. Иногда говорят “повезло”, но дело не в везении, а в том, что успех на экзамене зависит не только и не столько от уровня знаний, сколько от способности ребенка справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, организовать свою деятельность и правильно рассчитать силы. Реакция на экзаменационный стресс во многом определяет результат ГИА.

Почему одни дети спокойно сдают экзамены, а другие – очень волнуются, боятся?

Любой экзамен – испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Именно это состояние и называют экзаменационным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него.

Первый – активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям. Для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Тогда теряется способность адекватно реагировать, и хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

Каковы основные факторы, вызывающие или усиливающие экзаменационный стресс?

Можно выделить следующие: негативный настрой; ситуации неопределенности и ограничения времени; сомнения в полноте и прочности знаний, в собственных способностях – логическом мышлении, умении анализировать. Кроме того, причинами могут быть особенности организации деятельности, присущие каждому отдельному ребенку, например медленный темп, длительное врабатывание, трудности планирования; психофизиологические качества – сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, сложности концентрации и переключения внимания, низкая стрессоустойчивость; индивидуальные особенности нервной системы, физическое и интеллектуальное перенапряжение, а также груз ответственности перед родителями и школой.

Может ли педагог снизить влияние этих факторов?

Да, безусловно. Давайте рассмотрим задачи педагога, направленные на исключение или минимизацию этих причин.

Создание атмосферы неудачи – основная ошибка педагогов при подготовке к экзаменам. “Времени совсем не осталось”, “Не готовы!…”, “Не сдадите…”, “С такими знаниями рассчитывать не на что” – многократное повторение подобных фраз, тактика запугивания, помноженная на собственное волнение ребенка, повышают тревожность, формируют негативную установку. Задача педагога – сделать все, чтобы снизить волнение и страх неудачи.

Безоценочное (подчеркну – безоценочное!) проведение пробных ЕГЭ для “проигрывания” процедуры с анализом возникающих проблем и трудных ситуаций позволит определить индивидуальную тактику подготовки и поведения на экзамене. Такой разбор должен быть спокойным, не усиливать волнение и страх неудачи.

Правильно организованные пробные экзамены позволят снять неопределенность, научить детей использовать индивидуальные особенности организации деятельности, сформировать навыки работы с тестовыми заданиями, позитивную установку. Обучение школьников навыкам эффективной работы с информацией и простейшим приемам аутотренинга поможет устранить сомнения в собственных силах и способностях.

Одна из главных причин неудачи на экзаменах – физическое и психологическое перенапряжение из-за нерациональной организации подготовки в течение длительного времени. Педагог и школьный психолог должны помочь каждому ученику правильно распределить нагрузку, установить режим занятий и отдыха, обратить внимание на значение здорового питания.

Какие советы Вы дадите педагогам?

Во-первых, задолго до экзамена следует отработать все вопросы, касающиеся процедуры проведения экзамена, – что сдавать, как проходит экзамен, сколько времени на него отводится, как правильно заполнить все документы, каковы критерии оценки. Дети должны хорошо ориентироваться в задании, иметь возможность все уточнить, переспросить, задать вопрос, не волнуясь о том, как на это отреагирует учитель.

Во-вторых, не следует фиксировать внимание на непреодолимой трудности ГИА, ответственности перед школой и родителями – это может создать негативную установку и повлечет дополнительные сложности на экзамене.

В-третьих, полезно “проиграть” ситуацию экзамена для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, определения способа записи, необходимости черновика и т. д. Важно, чтобы школьники сами анализировали результат – что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание.

В-четвертых, нужно заранее выработать план действий, возможные варианты выхода из трудной ситуации.

И последнее: особое внимание следует уделить режиму подготовки, эффективным методам работы с информацией, анализу индивидуального стиля деятельности и примерам аутотренинга, позволяющего снизить напряжение, расслабиться.

Среди родителей бытует мнение, что экзамены вредны для здоровья детей. Это так?

Отношение к экзамену как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.

Каковы типичные родительские ошибки в ходе подготовки к экзамену?

Родительские тревоги, бесконечное запугивание (“не сдашь”, “не знаешь”, “не так занимаешься”) дают эффект негативной установки, которая парализует даже детей, хорошо знающих материал, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность. Особенно опасен негативный настрой для детей со слабой нервной системой, возбудимых, эмоциональных. Родители нередко подчеркивают эти особенности, припоминают бывшие неудачи: “Ты всегда волнуешься” или “Не волнуйся, как в прошлый раз”. Тяжелый вздох и тревога в глазах мамы даже без слов создают эту атмосферу.

Усиливает волнение и страх перед экзаменом подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, – перед школой, учителями, родителями. Даже когда взрослым кажется, что ребенок не ощущает этого “груза”, он есть, другой вопрос – хочет ли и может ли сам ребенок взять на себя ответственность не только перед самим собой, но и перед другими. “Мама этого не переживет”, “Бабушку это добьет”, “Перед родителями будет стыдно” – не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

Совсем не редко родители используют запугивание и “страшилки”, обещая беды в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ГИА, – это также плохие помощники в преодолении экзаменационного стресса.

Сравнение с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств не приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но может создать конфликтную ситуацию в семье.

Родители часто не имеют четкого представления о процедуре, критериях оценки, сложности заданий, а главное – не всегда знают, как именно ребенок реагирует на трудную ситуацию. Порой дети рассказывают, что потеют руки, учащается сердцебиение, появляется тошнота, озноб, а в ответ слышат: “Не понимаю, чего ты так волнуешься…”. Следует внимательно отнестись ко всем жалобам ребенка, объяснить, что это возможная реакция, помочь снять напряжение, расслабиться. Понимание ребенком своего состояния и умение его регулировать – важная составляющая подготовки к экзаменам, в формировании которой немалая роль принадлежит родителям.

Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха (“Почему не занимаешься?”, “Сколько выучил?”, “Почему делаешь не то, а это?”), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку. Следует помнить, что работа без отдыха неэффективна и бессмысленна. Непрерывные занятия в течение 30-40 минут должны чередоваться с 10-15-минутным отдыхом, а после 2-3 часов занятий необходим перерыв на 1-1,5 часа. Хорошо бы в это время погулять, отвлечься, расслабиться. Можно обсудить с ребенком ход подготовки, но не стоит контролировать каждый шаг, напоминая об ответственности и сложности экзамена.

Какие рекомендации можно дать родителям?

Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна быть не на словах, а на деле.

Помогите организовать рабочее место и режим, побалуйте “вкусненьким”, разберите вместе сложную задачу, если это по силам, вместе повторите даты, научите оценивать и регулировать свое состояние. Не запугивайте неудачей и провалом.

Не настаивайте на работе без отдыха и сна. Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам. Не дергайте ребенка по пустякам, отложите “воспитательные мероприятия”, нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.

Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Сделайте все, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.

Марьяна Михайловна, мы подробно рассмотрели, что должны, а главное – что не должны делать педагоги и родители в период подготовки детей к экзаменам. А что необходимо знать, помнить главным участникам ЕГЭ?

Я хотела бы предложить и педагогам, и родителям распечатать и отдать детям памятку, которая позволит им настроиться на экзамен и, надеюсь, успешно его сдать.

Памятка для обучающихся

Как подготовиться к сдаче ГИА

1. Уточните, когда будет проходить экзамен, в какое время и в каком месте.

2. Накануне экзамена соберите все, что вам необходимо: ручки, карандаши, калькулятор (проверьте состояние батареек), чертежные принадлежности и т. д. Положите все это в папку или пенал. Не забудьте носовые платки (лучше одноразовые).

3. Не занимайтесь ночью. Выспитесь. Все что вы хотели повторить, повторите утром.

4. Встаньте пораньше, чтобы сделать несколько физических упражнений, принять душ, позавтракать и заранее выйти из дома.

5. Не нервничайте по пустякам, настраивайтесь только на успех. Не корите себя (“Я этого не знаю”, “Это я не успел”, “Мне не хватило одного дня”).

6. Ни с кем не обсуждайте свое волнение, тревогу, страх. Забудьте фразы: “Ой, я так волнуюсь”, “Я чувствую, что не сдам” и т. п.

7. Не думайте о том, как отреагируют родители, учителя на ваши результаты (и вообще, меньше думайте об итогах экзамена). Решите, какой результат будет возможным и достаточным.

8. Старайтесь думать о том, как распределите время на экзамене, с чего начнете, как будете проверять ответы и т. п.

9. Просмотрите все вопросы. Начните отвечать на те, которые не вызывают проблем. Обязательно оставьте время на проверку ответов.

10. Не стремитесь сдать работу (даже если все сделано) до окончания экзамена. Лучше еще раз проверить.