

## **Впереди экзамены. Советы родителям выпускников.**

Совсем скоро у выпускников начинаются экзамены. Времени осталось так мало, что резко повысить уровень знаний детей уже не удастся. Значит, задача семьи — помочь ребенку максимально использовать имеющиеся ресурсы, мобилизовать все силы. Как это сделать?

### **Иные времена, иные нравы**

Большинство учеников в этом году сдают экзамены в форме тестирования. Что это такое — большинству родителей и представить трудно. Поэтому для начала важно прояснить ситуацию для себя. Тест от обычного экзамена, устного или письменного, отличается огромным охватом материала. Ребенку не на два-три вопроса нужно ответить, не пять-шесть задачек решить. Перед ним десятки вопросов по всему курсу. Значит, нельзя рассчитывать на везение (попадется билет, который хорошо знаешь), на личное обаяние (нет контакта с экзаменаторами). Правильный или оригинальный ход решения ничего не значит (раньше педагоги прибавляли за это баллы) — компьютер проверит только наличие крестика в соответствующей графе. В то же время тестовое задание сформулировано так, что, имея общие представления о предмете, выпускник может путем некоторых логических рассуждений вычислить правильный ответ. Может, в конце концов, просто наугад ткнуть — и попасть!

На обычном экзамене ученик имеет право ошибаться и исправлять свои ошибки многократно. Тест требует максимальной сосредоточенности — количество ошибок ограничено, их исправление требует заполнения дополнительных строчек бланка, а это лишняя трата времени.

Выпускные экзамены школьники раньше сдавали собственным учителям в своей школе. Даже если отношения были не безоблачными, все же это были знакомые люди. Сегодня экзамен проходит в окружении чужих педагогов, в незнакомой обстановке. Это источник дополнительного волнения, с которым тоже придется как-то справляться.

В день экзамена волнения у современных выпускников не заканчиваются. Это раньше оценки сообщали в тот же день, в крайнем случае — через день-два, и критерии были, в общем, заранее известны (решил три задачи — получил «3», четыре — «4»). Сегодня оценки появляются спустя неделю, а то и больше. И не угадаешь заранее, сколько поставят. Во-первых, не вспомнишь все сорок вопросов, не обсудишь со знающими людьми. Во-вторых, никто не скажет точно, сколько правильных ответов нужно дать, чтобы получить пятерку.

Теперь, ясно понимая, что ожидает вашего ребенка, вы можете действительно помочь ему.

### **Немного о вечном**

Психологическая подготовка ребенка к экзаменам начинается с формирования четких психологических установок у родителей. Первое: вы должны осознать сами и дать почувствовать детям, что ваши отношения не изменятся при любых результатах тестирования. «Двойка» не заставит вас разлюбить сына или дочь.

Второе: экзамен — лишь одна из жизненных проблем. Поэтому нечего зря нервы трепать. Родительское спокойствие, как и волнение, передается детям. Как никогда необходима спокойная атмосфера в доме. Минимум конфликтов (даже из-за пресловутых грязных носков и невытой посуды), минимум назиданий, упреков.

Третье: никакого шантажа. Ни попреков за потраченные на репетиторов деньги, ни обещаний заманчивых подарков. Все это не мобилизует ученика, а вселяет дополнительную тревогу и страх. Только слова поддержки и одобрения.

### **Забота и внимание**

Незаметно последите за самочувствием выпускника. Если распознаете вовремя грозные приметы переутомления, перенапряжения, то успеете что-то предпринять, если необходимо — обратиться к врачу, купить нужные витамины. Что должно насторожить?

У ребенка появляются регулярные головные боли, тошнота, мышечное напряжение, учащенный пульс, перепады артериального давления, плохой сон и аппетит.

Ребенка одолевают растерянность, подавленность, приступы панического ужаса, которые могут сменяться показной бравадой, нарочито легкомысленным отношением к предстоящим испытаниям.

Подросток становится раздражительным, плаксивым, рассеянным, невнимательным. Он постоянно критикует себя, вспоминает все свои былые провалы и неудачи.

Прячась от надвигающегося кошмара, ребенок старается избегать разговоров об экзаменах, а также перестает готовиться к ним. Он может заниматься чем угодно, лишь бы не думать и не помнить о предстоящем испытании. Силы выпускника сохраняют правильный режим работы, здоровое питание, разумное чередование умственной и физической нагрузки. Именно родители могут помочь ему выполнить хотя бы часть из многочисленных рекомендаций врачей, о которых нет смысла снова говорить — они хорошо известны.

Дополнительный штрих: психологи уверяют, что желтый и фиолетовый цвета в комнате для занятий, аромолампы с запахом цитрусовых, негромкая спокойная музыка в доме повышают эффективность занятий и одновременно успокаивают ученика.

### **Учимся вместе**

Даже если до экзамена осталось несколько дней, еще не поздно что-то выучить. Если, конечно, подойти к делу с умом. Во-первых, не нужно читать весь учебник подряд. Помогите ребенку выделить разделы, которые ему хорошо известны. Пропускаем, потому что и так знаем. Теперь отбрасываем главы, которые не вызывают даже смутных ассоциаций. зубрить их также бесполезно. Осталось несколько параграфов, которые реально повторить перед экзаменом.

Во-вторых, для заучивания важной информации существуют всякие хитрые приемы. Познакомьтесь сами и познакомьте ребенка с правилами эффективной зубрежки. Опираемся на ведущий вид памяти. Наверное, к 9 или 11 классу ученик уже понял, кто он — аудиал (слуховая память), визуал (зрительная память) или кинестетик (тактильная

память). Визуалы и кинестетики делают красивые шпаргалки, рисуют схемы, картинки. Пока напишут и нарисуют — запомнят. Кинестетикам также полезно листы с выученным материалом превращать в бумажные ядра и швырять со всей силы куда подальше. Можно устроить небольшой семейный бой, используя старые газеты. Отличная разрядка в период напряженной учебы. Аудиалы пересказывают все премудрости членам семьи, начиная с кошки или попугайчика. Даже если вы ничего не понимаете в физике или биологии, все же выслушайте краткую лекцию о законах Ньютона и законах Менделя. И вам полезно, и ребенок лучше поймет суть.

Кстати, посоветуйте на экзамене аудиалу шепотом читать все задания и диктовать себе ответы. Так он сделает меньше ошибок. Кинестетику лучше чаще менять позу, двигать ногами под столом. Это активизирует его мышление.

Вернемся к правилам зубрежки. Для заучивания списков (имен, терминов, названий) придумайте с первыми буквами, слогами нужных слов связные предложения. (Помните детскую считалочку про цвета радуги: «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан»?) Ассоциативный метод позволяет запоминать большое количество иностранных слов или непонятных терминов, правописание словарных слов. Например, для того чтобы выучить, какие гласные пишутся в слове «режиссер», объясните себе, что этот человек «режет жилы». Чем неожиданнее ассоциация, тем легче выучить. Пофантазируйте вместе с ребенком.

Метод ключевых слов позволяет быстро выучить большой по объему текст. Выделяем в каждом абзаце (разделе) текста главную мысль и несколько ключевых слов, выражающих эту мысль, выстраиваем слова в цепочку, заучиваем. В памяти остается своеобразный скелет текста, по которому можно потом воспроизвести его содержание в целом.

### **Полный релакс!**

Самое главное на экзамене, при любом уровне знаний сохранять спокойствие духа и ясную голову. Как помочь ребенку справиться с нарастающей с каждым днем тревогой, страхом?

Самый простой способ — доведите ситуацию до абсурда. Несколько раз обсудите с ребенком, что случится, если он провалится на экзаменах. Проговорите как реальные варианты (нужно знать, какие существуют запасные ходы), так и совершенно фантастические и даже комические. На душе сразу станет легче — и у вас, и у него.

Выпускник боится не последствий, а самого экзамена, строгих незнакомых контролеров? Посочиняйте как-нибудь вместе на прогулке, как дрожащий от ужаса ученик на четвереньках вползает в аудиторию, а там на него набрасываются экзаменаторы-вурдалаки с окровавленными когтями и осыпают его бланками, бумагами, еще и кричат при этом: «Не разговаривать!», «Не поворачиваться!» Такой триллер вызовет у ребенка как минимум улыбку. Можно затем придумать и оптимистичную картинку. Уверенный в себе, сияющий от избытка знаний ученик пружинистой походкой входит в аудиторию. Радостные экзаменаторы подхватывают дорогого гостя под руки, усаживают за накрытый стол, приносят напитки, фрукты, ходят кругами на цыпочках. Идеально заполненный

бланк со всеми правильными ответами отправляют сразу на выставку достижений. Сочиняйте подобные истории чаще, тогда в час X паники не будет.

Человеку в стрессовой ситуации важно уметь расслабляться. Освойте вместе с ребенком несколько элементарных упражнений, которые можно использовать и в период подготовки, и на экзамене. Заодно собственные нервы в порядок приведете.

Сначала учимся ритмично дышать на 4 счета: садимся удобно, руки на коленях. Раз — глубокий вдох через нос, внимание сосредоточено в центре ладоней, появляется ощущение «горячей монетки»; два — задержка дыхания; три — сильный выдох через рот; четыре — снова задержка дыхания. Дышим так 2 минуты и можно снова приступать к работе — спокойными, отдохнувшими, бодрыми. Можно использовать такой прием как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Известно, что внутреннее напряжение вызывается мышечным. Значит, если удастся расслабить мышцы, наступит и внутренняя расслабленность. Самый простой способ — использовать прием контраста. Мышцы непроизвольно расслабляются после сильного напряжения. Садимся удобно. Сжимаем правую руку в кулак как можно крепче, с максимальным усилием! Через 10 — 12 секунд свободно бросаем руку на бедро и пару минут прислушиваемся к ощущениям в кисти и правом предплечье. Вот она — релаксация!

Теперь вытянем ноги вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняем такое положение 10 секунд, затем расслабляемся. Переживаем приятное чувство расслабления. Можно повторить 3 — 4 раза.

Опираясь пятками на пол, поднимаем носочки вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Держим 10 секунд — расслабляемся. Повторяем 3 — 4 раза.

Поднимаем ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая носочки к себе. Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедер. Держим ноги 10 секунд — расслабляемся. Повторяем 3 — 4 раза.

Очень полезно массировать пальцы. Они устают от долгого напряженного письма. К тому же пальцевой массаж благотворно действует на весь организм. Самое простое — легкий массаж кончика мизинца. Есть и более сложные упражнения. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершаем круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем проделываем то же другой рукой.

Сожмем пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимаем кулак покрепче. Затем, ослабляя сжатие, делаем вдох. Повторяем 5 раз. Выполнение этого упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Чтобы на экзамене ребенок смог помочь себе подобным образом, надо с ним потренироваться дома

заранее. Он должен понимать, какое упражнение как на него действует, какое когда лучше использовать.

На экзамене, естественно, можно выполнять только тихие, не заметные постороннему глазу упражнения. А вот дома для снятия напряжения стоит и покричать — напряжение бывает «заперто» в горле. А также как следует поколотить подушку, запершись в комнате, или подраться подушками с кем-нибудь из домочадцев, как в детстве.

Автор: Людмила Печатникова, педагог