**Консультация**

**Тема**

“Психологическая подготовка к экзаменам”

Психолог: Халкечева Ш.М.

Психологическая подготовка к экзаменам становится одной из главных тем для беспокойства как для родителей так и самих детей.

Информационное нагнетание, требование педагогов, тестирование в нестандартных условиях, во много крат увеличивает и так не слабую психологическую нагрузку на ребят, связанную, как с периодом подготовки, так и непосредственно с моментом сдачи самого экзамена. Надо сказать, что переживают не только дети, но и родители. Часто выпускной экзамен ребенка становится испытанием для всей семьи.

Все это время учащиеся психологически и физически находятся в состоянии стресса, который способен привести к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональном сдвиге, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения, что может отразиться не только на результатах сдачи экзамена.

Поэтому-то так много и уделяется места психологической подготовке. При нынешних обстоятельствах, психологическая подготовка так же важна, как и подготовка к предмету. Необходимо не только дать ребятам знания, но и научить их умению показать-применить эти знания, преодолевая определенные барьеры. Жизнь не должна заканчиваться экзаменом, и как сказал один мой выпускник: «экзамен – это как тренировка и прививка для дальнейших жизненных испытаний».

Лучшая психологическая подготовка – это поддержка и понимание родителей. Не стоит игнорировать и психологические тренинги по подготовке к экзаменам, где выпускник сможет:

- ознакомиться с процедурой экзамена и сформировать о нем адекватно реалистичное мнение;

- развить установку на успешную сдачу экзамена;

- научиться владеть собой;

- самостоятельно мотивировать себя к подготовке к экзаменам;

- освоить методы релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;

- сформировать конструктивные стратегии деятельности на экзамене.

Как правило, после зимних каникул, к выпускникам приходит полное осознание серьезности предстоящих испытаний. У большинства учащихся в это время повышается тревожность, что отражается на качестве подготовки к экзаменам. Это тот период, когда в корпусе активно проводятся психологические тренинги, оказывается психологическая поддержка и помощь не только выпускникам, но и их родителям.

При необходимости родители сами могут получить профессиональную консультацию о грамотной поддержке своих детей, обратившись к психологу кадетского корпуса.

О важности психологической подготовки

Экзамен или даже обычная контрольная работа для любого ученика – это серьезное испытание, от которого может зависеть не только итоговая отметка, но и перевод в следующий класс или успешное поступление в вуз. Это событие имеет для сдающего большой эмоциональный эффект, а его ожидание нередко вызывает чувство страха, тревоги, паники, вводит в стрессовое состояния, а иногда даже приводит к физическому недомоганию (головные боли, боли в животе, тошнота и пр.). В результате даже ребенок, отлично знающий материал, может растеряться во время экзамена, забыть что-то, впасть в «ступор» и в итоге получить отметку ниже той, которую заслуживает. Поэтому очень важно психологически подготовить ученика к сдаче экзамена.

Приемы и методики для психологической подготовки к экзаменам

Настрой

Аттестационная работа – это вещь неизбежная и очень важно, чтобы ученик это понимал. Однако отношение к данному событию может быть вполне позитивным. Для этого нужно:

* Укреплять веру экзаменуемого в свои силы. В момент подготовки важна поддержка близких и их позитивное отношение к предстоящему, выражающиеся в готовности помочь и в создании положительной мотивации («тебе это по плечу», «ты сможешь» и т.д.)
* Показать ребенку, что в любом исходе нет ничего страшного. В большинстве случаев страх перед экзаменами связам именно с опасением получить плохой результат – низкая отметка становится равной полному провалу и чуть ли не крушению всех надежд. Очень важно, чтобы родители верили в хороший результат, но при этом показали, что и в другом исходе нет ничего страшного (например, всегда есть возможность пересдать).

Планирование

Необходимо, чтобы ученик хорошо представлял, что ждет его во время аттестационного испытания, а также после получения результата. Родители совместно с ребенком могут обсудить:

* Процесс экзамена. Можно составить самый детальный план действий, например: захожу в кабинет, тяну билет (получаю вариант работы), пишу, отвечаю (сдаю) и пр.
* Что делать, если… Если получен желаемый результат: в этом случае все идет по плану, нет никаких затруднений. Если получен результат ниже ожидаемого: какие в данном случае есть перспективы (пересдать, поступать в другой вуз, начать занятия с репетитором и пр.), что можно будет предпринять, как исправить.
* Возможность различных непредвиденных обстоятельств. Например, если попался вопрос, на который не знаешь ответ, то можно попросить другой билет; если возникают затруднения по ходу работы, то можно подумать несколько минут, а потом продолжить или же отложить данное задание на время и заняться другим и т.д.

Формула ABC

Восприятие и представление ситуации каждым человеком субъективно и состоит из трех компонентов, образующих, так называемую, формулу ABC, в которой:

* A – сама ситуация (что именно происходит)
* B – субъективная оценка (что я думаю об этой ситуации)
* C – чувства (что я чувствую в связи с этим)

Главным в этой формуле является компонент B, который и формирует отношение к ситуации и чувства по этому поводу. Например:

* А: ситуация сдачи экзамена ученицей 11 класса Машей
* B (мысли Маши): Экзамен приближается – осталось совсем мало времени на подготовку. Я ничего не успею, я провалю экзамен и не смогу поступить в вуз
* C (чувства Маши): страх, повышенная тревожность, нервозность, чрезмерное волнение

Получается, что изменение компонента B формулы на более позитивный приведет к уменьшению негативных эмоций и будет способствовать отличной психологической подготовке. Сделать это можно в три шага:

1. Осмысление и замена. Для начала нужно представить ситуацию испытания и «отловить» возникающие мысли («я боюсь не сдать», «я недостаточно готов» и др.). Далее нужно подумать, какими мыслями их можно заменить, например, «я буду усердно готовиться в оставшееся время», «у меня есть достаточно знаний», «в экзамене нет ничего страшного, даже низкая отметка – это не конец света» и пр.
2. Упражнения. Далее следует заменить негативную мысль на позитивную и запомнить ее. В этом помогут частые повторения, самовнушение.
3. Устранение противоречий. Иногда бывает очень сложно заменить одну мысль на другую, так как последняя кажется искусственной, навязанной, неестественной и несоответствующей действительности, а, следовательно, и работать она не будет. В этом случае следует вспомнить, что наши привычки не всегда согласуются с окружающей действительностью.Например, известно, что в Англии левостороннее движение. Водителю, привыкшему к движению по противоположной стороне, будет очень сложно приспособиться к новым правилам. В данном случае его привычка ездить по правой стороне дороги вступит в противоречие с разумом. И, конечно, водитель прислушается к голосу разума и будет совершенно прав. То же самое и в отношении мыслей об экзамене. То, что человек привык думать по-другому, совершенно не означает, что это разумно, естественно и верно, поэтому не стоит отбрасывать позитивные мысли даже если первоначально они кажутся искусственными. Здесь важно не сдаваться и упорно заниматься внушением и самовнушением. Постепенно будет формироваться новая привычка, новое отношение к ранее пугающему событию.

Тренировки

Для психологической подготовки важно тренировать не только мысли для изменения ABC формулы, но и само умение отвечать/писать. Нужно периодически рассказывать изучаемый материал родителям, знакомым или даже зеркалу, устраивать сценки сдачи экзамена, решать тесты и задачи, писать сочинения и пр. Хорошо, если при этом обстановка будет максимально приближена к той, которая ждет ребенка на аттестационном испытании.

Способы справиться с волнением

Во время подготовки к экзаменам важно также научиться справляться с волнением. Для этого существует несколько способов:

* Дыхательные упражнения. Они бывают самыми различными, но основными являются два способа дыхания: медленные, глубокие вдохи/выдохи и быстрые, частые вдохи/выдохи. Выбор конкретного способа зависит от индивидуальных особенностей экзаменуемого. Рекомендуется попробовать обе методики и выбрать наиболее оптимальную.
* Самовнушение (аутотренинг). Это частое повторение вслух или про себя мотивирующих и поддерживающих фраз. Важно подобрать слова, которые действительно будут оказывать положительное действие и не будут вызывать раздражение у того, кто их произносит.
* Активные движения. Справиться с чрезмерным волнением отлично помогают активные движения руками и ногами (например, встряхивания, вращения и др.), повороты головы и туловища, растирания конечностей, быстрые сгибания/разгибания пальцев, вращения головой и др.

Рекомендации напоследок

Напоследок дадим ряд рекомендаций, которые помогут в эффективной психологической и информационной подготовке к экзаменам, а также в более успешной их сдаче:

* Конспектирование и шпаргалки. Собственноручное переписывание материала позволяет лучше запомнить и усвоить его. Даже если возможности воспользоваться шпаргалкой не будет, при ответе на экзамене ученик обязательно припомнит то, что писал.
* Схемы, графики, таблицы. Они помогают лучше структурировать, а, значит, и освоить материал. При устном ответе графические изображения также являются для экзаменатора показателем того, что ученик знает предмет.
* Осмысление. Осмысленная информация откладывается в памяти намного лучше и намного дольше. Поэтому важно действительно понять материал, переработать его (те же самые конспекты, схемы, таблицы, планы, выписывание тезисов и пр.).
* Речь. Во время подготовки тренируйте речь – читайте и повторяйте материал вслух. Это будет способствовать лучшему запоминанию, а также улучшит дикцию, что существенно поможет на устном экзамене.
* Составление плана. Приступая к работе во время подготовки или непосредственно сдачи, полезным будет набросать план ответа. Это поможет структурировать знания по данной теме, вспомнить что-то, а также станет хорошей опорой при устном ответе.
* Порядок ответа (при устной сдаче). Ученикам, рассчитывающим получить высокий балл, не рекомендуется идти сдавать экзамен последними. У многих преподавателей существует стереотип, что последними сдают «троечники и двоечники». Наиболее оптимальный вариант – идти для ответа в первой-второй пятерке (в зависимости от количества сдающих).

Аттестационное испытание – это всегда стрессовая ситуация. Максимально поддержите своего ребенка перед экзаменами и помогите ему подготовиться к тому, что его ждет. Страх, волнение и тревогу вполне можно снизить, если заранее начать работать над этим.