

Материал к родительскому собранию

Время экзаменов

(проводится в мае перед экзаменами)

Цель: проинформировать родителей о том, как психологически поддержать выпускников во время экзаменов.

Тема нашего родительского собрания выбрана не случайно. В каждой семье, где есть школьник-выпускник, уже сейчас начинаются переживания. «Экзамены грядут, и протестует душа...» Эти слова, написанные в начале 20 века одним из московских гимназистов, актуальны и для выпускников 21 века и их родителей.

В начале учебного года мы попросили группу родителей провести самотестирование: выявить свой уровень тревожности. Как правило, он был умеренный. Это полезная тревожность, непременный спутник активной, творческой личности каждого из нас. А теперь представьте: вам сегодня предстоит экзамен. И если бы я сейчас попросила бы Вас выполнить тест на определение своей ситуативной тревожности в данной обстановке, то уверяю, что у Вас, взрослых людей, которым пока сдавать экзамен не нужно, тревожность резко возросла. А каково детям?!

А ведь после итоговой аттестации многим предстоит еще вступительные экзамены в средние (высшие) учебные заведения. Итоги анкетирования, которое я провела в одном из классов, наглядно показывают, каким образом решался вопрос о профориентации в каждой семье:

- самостоятельно выбрали будущую профессию – 13 старшеклассников;
- на семейном совете – 6 чел;
- решили родители – 3 чел;
- не определились – 5 чел.

Таким образом, многие из них впервые совершили самостоятельный, осознанный выбор и предпринимают усилия для осуществления своих планов. Успех или неудача при этом способны оказать серьезное влияние на их дальнейшую жизнь.

Рудольф Загайнов – один из самых известных практических психологов нашей страны – утверждает, что груз неудач в определенные, решающие моменты жизни начинает перевешивать все остальные факторы: накопленный опыт, навыки мастерства. И это может морально сломить человека.

Накопление неудач – очень опасная ситуация. Однако дело заключается в том, что одно и то же событие, один и тот же результат может быть весомым вкладом в

копилку неудач, может быть нейтральным событием, а может просто стать полезным опытом. У взрослых людей результат определяется их внутренней оценкой события. У подростков внутренняя, самостоятельная оценка событий только формируется и важную роль играет оценка со стороны окружающих, особенно родителей. Необходимо учитывать, что экзамены – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса.

Стресс – модное слово. Оно стало популярным после опубликования в 1936 г. книги Ганса Селье. В ней стресс определяется как специфический ответ организма на любое предъявляемое ему требование. Этот ответ представляет собой напряжение (дословный перевод английского слова «стресс» - напряжение).

Селье выделил 3 фазы реагирования организма:

I фаза – реакция тревоги. В ходе ее происходит мобилизация необходимых сил.

II фаза – фаза сопротивления, когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Например, в блокадном Ленинграде медиками не было зарегистрировано случаев повышения давления, ангина.

III фаза – реакция истощения, когда после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. При ней возможны нарушения сна, сердечного ритма, восприимчивость к болезням.

После опубликования теории Селье стали говорить о том, что необходимо свести количество стрессовых ситуаций к минимуму из-за их разрушительного действия на состояние здоровья. Однако был выявлен следующий интересный факт, получивший в медицине название «болезнь достижений». Она возникает в том случае, когда человек добивается чего-то очень важного и позволяет себе расслабиться. Признаки – те же самые, что и при стрессе: нарушение сна, появление чувства неудовлетворенности. Всё это показывает, что отношение к нагрузкам не может быть однозначным. Однако, к сожалению, и многие родители тоже считают, что преодолеть страх перед экзаменами – это значит вообще подавить в себе всякий страх и беспокойство. На самом деле это не так. Пусть нормальный, естественный страх присутствует у ребенка. Беспокойство, которое человек испытывает заранее, помогает ему собраться с силами для предстоящего испытания. Если страх не возник заранее, ребенок может оказаться неподготовленным и не выдержать стресса в критический момент.

Ученые провели интересные опыты с животными с целью исследования их поведения в процессе стресса.

Было выявлено поведение 2-х видов. Первое – пассивно-оборонительное: забившись в угол клетки, животные дрожали от страха. Второе – активно-оборонительное, когда животные попытались бежать, пробовали кусаться. Именно у

животных, демонстрировавших 2-ую линию поведения, уменьшалось количество заболеваний.

Интересен еще один опыт: к котам близко подводили собак. У животных с характерной 2-ой линией поведения при этом резко повышалось артериальное давление, шерсть вставала дыбом, но когда собаку уводили, все показатели быстро приходили в норму. У животных с 1-ым видом поведения давление подскакивало не так резко, но, когда опасность исчезала, оно еще долго продолжало оставаться повышенным.

В зависимости от того, к каким последствиям приводит состояние тревожности перед предстоящими испытаниями, всех ребят также можно разделить на 2 группы. Одни приходят в состояние повышенной мобилизации, дочитывают разделы книги, припоминают вопросы, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. У них возрастает способность к концентрации внимания. Деятельность прогнозируется на несколько ходов вперед. Улучшается и память: человек быстрее и успешнее запоминает, с легкостью вспоминает забытое.

Вторая группа ребят суетливо листает учебник, не в состоянии на чем-либо сосредоточиться, слушает тех, кто уже сдал, и убеждает себя, что ничего не помнит, не знает. Эти дети заранее предчувствуют поражение. Качество мышления у них ухудшается, т.к. происходит сужение сознания. Отсюда и нечувствительность к юмору. Не стоит шутить с такими людьми в состоянии стресса: шуток они не поймут. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы. Если экзамен идет строго по схеме, то у них есть шанс сдать его успешно, но дополнительные вопросы или ощущение, что хотя бы один вопрос им неизвестен, приводят к катастрофе – они забывают даже то, что знали.

На первый взгляд, может показаться, что эти 2 группы различаются по степени эмоциональной напряженности, но если бы это соответствовало действительности, то физиологические изменения (частота пульса, кровяное давление) у 2-ой группы были бы несравненно выше, чем у 1-ой. Однако это не так. Показатели почти не отличаются в процессе самого экзамена, но зато существенно различаются после его окончания. У представителей 1-ой группы они приходят в норму буквально через 10-15 минут, у вторых эти показатели не только не снижаются, но и продолжают нарастать после экзамена независимо от результатов. Медики и психологи пришли к выводу, что причина возникновения тревожности у данных ребят кроется в том, что экзамен затрагивает более глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это – проверка на право чувствовать себя Человеком.

И очень важно, как пройдет это испытание. При неудаче может сформироваться замкнутый круг: при новом испытании может возникнуть ощущение прошлых неудач, как следствие этого сходный тип реагирования -> и новая неудача. И такой человек, в силу своих психологических особенностей, как бы программирует себя на последующие неудачи (поражения).

Ребята в 14-17 лет еще не накопили груза неудач, вгоняющих в замкнутый круг, но зато он есть у взрослых, родителей, для которых успехи детей (или промахи) равноценны ощущению собственной успешности (или провала). Тревога родителей передается ребенку, поэтому в этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, понимать эмоциональное состояние своего ребенка. К сожалению, в жизни не всегда так бывает. И в доказательство тому я хочу прочитать сочинение одного из старшеклассников:

«Мне 16 лет. Возможно, это время могло бы стать самым прекрасным в моей жизни – ведь молодость неотрывна от романтики, свободы, любви, поиска новых впечатлений.

Я говорю своей маме: «У меня должна быть личная жизнь, неужели тебе никогда не было 16?» А она отвечает мне: «У тебя сейчас не должно быть никакой личной жизни, кроме учебы...» Я говорю ей: «Я учусь хорошо, мало, кто может учиться так, как я». А она: «Этого недостаточно, ты должен целыми днями сидеть за книгами». А я от этого сидения сесть не могу, потому что больно... И вот сижу я «за решеткой в темнице сырой», учусь, что есть силы, клянчу в душе все эти книги, родителей, всю свою жизнь; бывает подойду к окошку, гляну на тех, кто «на свободе», так тянет меня выпрыгнуть из этого окошка и полететь... навстречу свободе».

Типичная ситуация. А ведь в период подготовки к экзаменам и их сдаче родителям необходимо постараться избегать конфликтов с детьми.

Что же еще нужно сейчас Вашим детям?

Поддержка, уверенность в том, что они любимы, несмотря ни на что, ощущение надежного тыла.

Чаще говорите ребенку главные слова: «Ты сможешь!», «Не бойся!» Важно и самовнушение: «Я смогу!», «У меня получится».

Конечно, родители должны создать условия для учебы ребенка, например, помогать в поисках нужной литературы; контролировать режим дня. И постоянно поддерживать связь со школой, чтобы вовремя устранить какие-либо пробелы в знаниях.

Чтобы помочь своему ребенку в подготовке и сдаче экзамена, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним, подобрать наиболее оптимальные решения проблем, которые могут возникнуть на экзамене.

Постарайтесь научить своего ребенка приемам расслабления и саморегуляции. Например, когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям напряжение, сильную усталость, необходимо:

- сделать паузу в работе;
- опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- сделать массаж и т.д.

Еще один прием саморегуляции стрессового состояния – стараться находить положительные стороны во всех положениях. Хорошие советы по этому поводу дает А.П. Чехов в рассказе «Жизнь прекрасна»: «Жизнь пренеприятная штука, но сделать ее прекрасной очень нетрудно. Для этого нужно: а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что могло быть хуже. Когда в твой палец попадает заноза, радуйся: «Хорошо, что не в глаз!» А в нашей ситуации не стоит идти на поводу своих эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребенка. Например, скажите: «Это для меня не так важно, как здоровье моего ребенка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло. Всё можно исправить!»

По мнению ученых, активизации внимания и умственной деятельности способствуют также:

- пребывание каждый день 15-20 минут на утреннем солнце;
- потребление шоколада и молочных продуктов;
- вдыхание приятных запахов (лимона, лаванды);
- даже крик.

Всё, о чем я сказала выше, это мнение, советы специалистов.

А вот в чем, по мнению ребят, должна заключаться помощь им в подготовке и сдаче экзаменов:

1. Освободили от домашних дел;
2. Оказали моральную поддержку;
3. Не отвлекали по пустякам;
4. Контролировали процесс подготовки;
5. Помогли разобраться в трудных вопросах;
6. Стимулировали учебу;
7. Помощь не нужна.

О чем свидетельствует последний ответ?

- 1) Ученик просто не захотел отвечать на поставленный вопрос.
- 2) Между ребенком и родителями нет взаимопонимания, поэтому и на их помощь он не надеется.

Конечно, много зависит и от того, в какой атмосфере проходит экзамен. Много зависит и от учителя. Но уверяю Вас, что экзамены в нашей школе всегда проходят доброжелательно, согласно инструкции по проведению экзамена.

Список литературы.

1. Чехов А.П. Жизнь прекрасна. Сборник рассказов. М., Детская литература, 1978.
2. Воспитание школьников, №3, 1998.