

Слепцова Ирина Юрьевна
педагог-психолог МБОУ «Усть-Янская СОШ им.С.В.Горохова»,н.Усть-Янск, Усть-Янский улус.

irishkaslepsova@mail.ru

«Как подготовиться к экзаменам»

Ближе к 14 годам многие подростки и их родители начинают думать- а что потом, после школы? Куда пойти? Куда податься? Конечно, самый простой путь- пройти специальный тест в центрах профориентации или посетить психолога, консультанта по карьере. Но есть и другие способы, ведь родители- лучшие консультанты. При этом следует учитывать:

- пожелание самого ребенка;
- его характер и темперамент;
- предрасположенность, интересы и способности;
- физические параметры;
- состояние здоровья.

Иногда кажется, что взрослым идеальная жизнь выпускника школы видится так: никаких прогулок, тренировок, кино, никаких «ой, весна, какое солнышко, гулять хочу» или «дождь за окном, самое время поваляться- помечтать». Нужно ГОТОВИТЬСЯ. Потому что СКОРО. Потому что ИНАЧЕ.

Есть важнейший постулат теории привязанности, очень близкого подхода к психологии развития ребенка: «Развитие происходит из точки покоя» Дети растут не потому что мы тянем их за уши. Они растут, потому что мы заботимся о них, кормим, любим. Так же и развитие, и познавательный интерес. Вспомните, когда ваш ребенок был еще малышом,: в какие моменты он был самым любопытным, самым активным исследователем мира? Когда он хотел знать, когда задавал миллион вопросов, когда увлеченно читал и смотрел фильм про животных? Уж точно не минуты страха или ссоры с вами. А тогда, когда он бывал, счастлив и спокоен: мама-папа рядом, ничего не болит, ничто не угрожает, все хорошо, можно спокойно узнавать мир и учиться новому.

Ваш ребенок вырос, его задачи усложнились. Но по-прежнему, когда его запугивают, обвиняют, когда на него орут, все его душевные силы тратятся на отпор. Разные дети делают это по-разному. Но чего они совершенно точно НЕ ДЕЛАЮТ в такие моменты - это не учатся. И не узнают и не понимают ничего нового. Самый эффективный совет, прежде всего это успокоиться самому. Ведь дети чувствуют ваше состояние и отношение, даже если вслух вы «ничего такого» не говорите.

Слово «экзамен» у большинства людей вызывает неприятное чувство. Между тем легко посчитать, как обычный человек с высшим образованием сдает за свою жизнь не меньше сотни экзаменов и зачетов.

Сам институт экзаменов очень много критикуют, и есть за что. Не секрет, что результат на экзаменах часто не соответствует реальным знаниям человека. Один самоуверен, за словом в карман не полезет, быстро ориентируется в ситуации, и свои скудные знания представляет в выгодном свете. Другой застенчивый, или медлительный, или просто в этот день плохо себя чувствуете - и сдает экзамен неважно, хотя хорошо занимался.

Подготовка к любому экзамену должна начинаться с вопросов к самому себе. От ответов на них зависит стратегия ваших действий.

Вопрос первый: что мне нужно от этого экзамена: только сдать и получить оценку, а потом все можно забыть , или этот материал мне хотелось бы усвоить прочно, надолго?

опрос второй: какой результат для меня желателен, и какой приемлем? Очень часто не различение этих уровней приводит к ненужному стрессу, особенно это свойственно хорошим, добросовестным ученикам.

Со вторым вопросом непосредственно связан третий: как соотносятся приемлемый результат и нынешнее состояние знаний по предмету. От этого зависит объем предстоящей работы, а значит планирование времени.

Самое время подумать обо всем об этом- лето перед выпускным классом, в крайнем случае- это первая треть семестра .Но даже если вы не сделали это вовремя, все равно начинайте думать об экзаменах именно с этого. Просто думайте и решайте быстрее.

Первое важное дело вы сделали: сформулировали себе задачу, задали критерии успеха, распланировали время. Теперь можно переходить к собственно подготовке.

Психологически стартом собственно подготовки обычно становится чтение списка экзаменационных тем. В этот момент аморфное поле «предмета вообще» заменяется конкретным набором тем, о каждой из которых можно сказать: это знаю, это нет. Вот с этого и нужно начинать подготовку к любому экзамену: внимательно прочитать перечень тем и оценить по каждому состоянию своих знаний.

Итак, можно выделить три основные стадии подготовки к экзамену.

Первая - стадия «первичного бульона» - начинается задолго до экзамена. Это постоянное накопление сведений по предмету, причем не только на уроках. Поэтому если хотите начать готовиться заранее - читайте не учебник, а все то интересное, что сможете найти по предмету: статьи в журналах, энциклопедии, тематические форумы. Пусть «бульон» варится.

Вторая стадия- стадия «погружения»- самая ответственная, это собственно целенаправленная подготовка к экзамену, те несколько дней , которые отведены на нее в расписании. От того, сумеете ли вы правильно распределить нагрузку в эти три-четыре дня, и зависит ваш успех.

Наконец третья стадия- стадия «штурма» - сводится к запоминанию того, что нужно запомнить, и латанию последних дыр в ваших знаниях. Это работа приходится на последний день перед экзаменом, что позволяет свести забывание к минимуму.

Свое самочувствие и результат на экзамене можно улучшить, если создать в своем воображении образ успеха и поверить в него. Самый лучший момент для этого - переход от сна к бодрствованию, это промежуточное состояние, когда вы уже вынырнули из сна, но еще открыли глаза. Задержитесь в нем на пару минут и постарайтесь ярко представить себе картину: вы уверенно и прекрасно отвечаете, чувствуете себя замечательно, у вас ясная голова, прямая осанка, ровная, правильная речь, вы сами себе нравитесь и получаете удовольствие от своего ответа. Успехов.

Ссылки на источники

1. Петрановская Людмила Владимировна «Что делать, если ждет экзамен?»- Москва: АСТ, 2018.-96 с.: ил.
2. Суркова Лариса Ребенок от 8 до 13 лет: самый трудный возраст/-2-е изд., мспр. И доп. – Москва: Издательство «АСТ», 2018.-224 с.- Мама инстаграма.

