**Психологическая подготовка ребенка к экзаменам и аттестационным работам.**

Все прекрасно знают, что нужно усиленно зубрить материал, читать учебную литературу и повторять пройденное… Но немногие придают значение психологической подготовке к экзаменам и аттестационным работам, а ведь она чрезвычайно важна для успешной сдачи. Сегодня мы поговорим о том, как психологически подготовиться к успешной сдаче любого экзамена.

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 АВС***

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

- А – сама ситуация (что именно происходит)
- В – субъективная оценка (что я думаю об этой ситуации)
- С – чувства (что я чувствую в связи с этим)

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

- A: ситуация сдачи экзамена ученицей 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.

<u>Способы справиться с волнением</u>

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).