

Как правило, львиная доля подготовки к экзаменам приходится на последние недели и дни. А это создает исключительное напряжение. К тому же сама по себе процедура испытания и оценки связана с глубокими эмоциональными переживаниями. Неопределенность результата порождает опасения, тревогу и неуверенность – так называемый экзаменационный стресс.

ПОСМЕЕМСЯ НАД СТРЕССОМ

Начать следует с организации благоприятных условий и здорового ритма жизни.

Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов». Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, а даже вредно. Если ребенок скорее «сова», то усаживать его за учебник в ранний час не очень целесообразно: он еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечером может быть нелишне.

Впрочем, в экзаменационную пору режим дня часто расстраивается: многие жалуются на нарушения сна. Эти нарушения связаны с сильным волнением, и велик соблазн бороться с ними с помощью успокоительных таблеток и капель. Но это опасный путь. Всякое успокоительное средство – даже безобидная валерьянка – оказывает тормозящее действие на нервную систему. Поэтому в качестве снотворного, если в том есть необходимость, лучше всего использовать древнейшее средство – мед, который к тому же прекрасно питает мозг.

Не следует увлекаться таким популярным стимулятором, как кофе. Большие дозы, да еще с непривычки, могут вызвать запредельное возбуждение, либо, наоборот, вогнать в депрессию.

Чрезвычайно полезно чередовать умственную активность с небольшой физической нагрузкой. Например, для разрядки поиграть в волейбол или бадминтон, покататься на велосипеде или на

роликах либо просто погулять. Посвященный этому час может принести больше пользы, чем лишний час занятий в многочасовом сидении за учебниками. Кто-то, наверное, сочтет, что для полноценной разрядки совсем здорово было бы сходить, например, на дискотеку. Но такое времяпровождение лучше отложить на послеэкзаменационную пору.



Порой родители, стремясь создать ребенку наилучшие условия, буквально запирают его дома, запрещают гулять, смотреть телевизор, слушать музыку, общаться с друзьями даже по телефону. В итоге у бедного ученика создается полное впечатление, что он под домашним арестом. А естественное состояние арестанта – уныние и тоска. Родителям нелишне было бы вспомнить свои школьные годы и собственное состояние перед экзаменом. Тогда, может быть, они попытались бы защитить ребенка эмоционально. А это очень просто: не нужно накалять обстановку, провоцировать конфликты и нервничать по всякому поводу. Куда лучше просто вместе погулять и поговорить о жизни: после этого легче на душе становится и старшим, и младшим. Телевизор тоже может неожиданно оказаться помощником. Забавная комедия или эксцентричное шоу могут оказаться чудодейственными.

О ПОЛЬЗЕ ШПАРГАЛОК

Ученику обычно кажется, что количество материала для повторения (а то и изучения) так велико, что справиться невозможно. Как правильно построить работу?

Практика показывает, что, имея в распоряжении всего несколько дней, следует сначала просмотреть весь материал и распределить его таким образом: за первые два дня надо охватить большую часть, за третий – остальную, четвертый посвятить повторению. Повторять материал желательно ежедневно,

так как 20-30% прочитанного на следующий день из памяти улетучивается. Поэтому первые 1,5-2 часа лучше посвятить тому, чтобы освежить в памяти пройденное накануне. При этом нельзя забывать про коварные психологические «ловушки». Первая – это эффект узнавания. Глядя в текст, ученик порой чувствует, что где-то когда-то он все это видел, читал, а потому незачем терять время на этот вопрос, можно переходить к следующему. Но узнавание почти всегда поверхностно. Материал, который кажется знакомым, нелишне повторить!

Еще одна ловушка – эффект края. Психологи обратили внимание, что при чтении любого текста лучше запоминаются его начало и конец. Поэтому при запоминании и повторении повышенное внимание надо уделить середине текста.

Как правило, ученик сам хорошо знает, как ему удобнее запоминать. Для одного полезно читать вслух, ибо у него лучше развита слуховая память. Самое эффективное – репетиция ответа перед зеркалом. А тому, кто лучше запоминает не услышанное, а написанное, помогут... *шпаргалки*. Да, текст, коротко и емко изложенный на небольшом листке, очень хорошо запоминается. Надо только помнить, что польза шпаргалки распространяется до порога класса. За этим порогом начинается вред: в лучшем случае придется краснеть от стыда, а если преподаватель не столь мягкосердечен, то возможны и худшие варианты...

РЕПЕТИЦИЯ УСПЕХА

Кто-то мудро заметил: «Если вы желаете добиться успеха, – ведите себя так, словно вы его уже добились». Вид спокойного, уверенного в себе ученика действует на экзаменатора однозначно положительно, а вот дрожь в коленках и подобные симптомы экзаменационного стресса невольно порождают подозрение: наверное, плохо знает, раз так боится... Идя на экзамен, надо сосредоточиться на достижении успеха, а не думать о возможном провале. Конечно, от неудачи не застрахован никто, но чем меньше ее боишься, тем более вероятен успех.