



Образовательный Центр "Лучшее Решение"
www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.t-obr.ru

Готовность учащихся к сдаче экзаменов

Автор:
Литке Наталья Владимировна
МАОУ "Средняя политехническая
школа №33"
г. Старый Оскол
Белгородской области

В настоящее время экзамены в школе сдают не только старшеклассники, но и подростки и даже младшие школьники. С каждым годом значимость этих экзаменов становится все выше. Умению сдавать экзамены никто специально не учит, но соответствующие психотехнические навыки очень полезны, они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т.п.

Формирование подобных психотехнических навыков будет полезно абсолютно всем школьникам старших классов. Как правило, соответствующая работа психолога не только не вызывает сопротивления, но и приветствуется большинством учащихся. Конечно, основную ее часть следует проводить не прямо накануне выпускных экзаменов, а значительно раньше, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов, при написании контрольных и в других случаях, не столь эмоционально напряженных, как собственно выпускные экзамены. Однако отдельные полезные советы психолог может дать накануне или даже непосредственно перед экзаменационным испытанием.

Школьный психолог может составить памятку для учащихся, выбрав какие-то из нижеследующих советов и, возможно, переформулировав по своему усмотрению в зависимости от того, кому именно она будет адресована. Эти советы, консультация и помощь психолога, психотерапевта, могут быть также использованы для "устной", ситуативной поддержки школьника непосредственно перед экзаменом, для проведения каких-то групповых занятий, в процессе консультирования.

Любой экзамен представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Подготовка к экзаменам сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками. Напряжение нарастает из-за:

- высокой личной значимости будущего поступления в высшее учебное заведение;
- возникшей угрозы снижения самооценности;
- неопределенности конечного результата;
- необходимости повторения, а нередко и освоения, большого объема информации;
- дефицита времени;
- постоянного накопления эмоционального напряжения;
- высокой ответственности перед педагогами, а также родителями, ближайшими родственниками и друзьями.

Обучение в вузе связывается с выбором жизненного пути, построением карьеры, личным успехом и т.п. В случае неудачи на экзамене появляется или усиливается негативная установка «Я плохой», «Я глупый», «Я неудачница» и т.п. Даже при достаточно усердной и добросовестной подготовке существует некоторая вероятность не пройти испытания. Выпускные экзамены требуют достаточно глубоких знаний практически каждого учебного предмета за весь период обучения в школе.

Недостаток времени возникает из-за необходимости готовиться к выпускным и вступительным экзаменам в очень сжатые сроки. Эмоциональное напряжение, сохраняющееся после сдачи очередного экзамена, усиливает напряженность перед последующим, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности.

Успех на выпускных экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов. Он во многом определяется высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок и барьеров.