Васильева Ирина Алексеевна

Место работы и должность:
педагог-психолог МБОУ СОШ №6

Как экзамен превратить в праздник

Экзамен – серьезное испытание для всех участников образовательного процесса – детей, педагогов, родителей. Этот волнительный, тревожный, пугающий, но в тоже время обещающий последующее достижение заветных целей, момент создает для ребенка психотравмирующую ситуацию, с которой ему крайне тяжело справится в одиночку. Эмоциональное, физиологическое, психологическое состояние нарастают и, достигая своего апогея, выливаются в дистресс – крайне отрицательную форму повышенного напряжения.

Следует заметить, что результатом такого вида стресса является давление и чрезмерные требования к ученику со стороны родителей и педагогов. Желая для ребенка только самого лучшего, взрослые лишь усугубляют и без того волнительное отношение к экзамену. Как результат, мы видим до, вовремя и после экзамена у учащихся депрессию, перенапряжение, суицидальное поведение, ухудшение результатов выдаваемой информации по сравнению с успешностью на систематических занятиях.

Что происходит на самом деле? В большинстве случаев родители, отдавая ребенка в школу, систематически закрывают глаза на возникающие у ребенка пробелы в знаниях; халатно относятся к контролю выполнения домашних заданий; не предлагают дополнительных занятий по предметам с плохой успеваемостью; не находят времени для посещения культурных мероприятий; отсутствует всестороннее развитие ребенка. Затем, за несколько месяцев до экзамена, родитель, оценивая результаты учебной деятельности ребенка, начинает предъявлять к нему завышенные требования, заставляя улучшать свои результаты и восполнять пробелы в знаниях в столь короткие сроки. Сталкиваясь с протестом ребенка, родитель зачастую наказывает его за непослушание и лишает каких либо удовольствий или отдыха, любимых занятий. Вся эта ситуация отрицательно сказывается на психологическом и эмоциональном фоне ребенка. У ученика начинают нарастать различные аффективные расстройства (в том числе ночные кошмары, фобии, перепады настроения, чувство вины, тревожность и т.д.)

которые в дальнейшем выливаются в психосоматические заболевания, в крайних случаях происходит активация патологических состояний психики.

В школе ситуация усугубляется посредством неадекватных реакций педагогов на плохие показатели учеников. Когда мотивация к учебной деятельности активизируется с помощью плохих отметок и увеличением количества домашних заданий. Неблагоприятно сказывается отсутствие на уроках индивидуального подхода к ученикам, понижение самооценки ребенка произвольным и непроизвольным образом, нагнетание тревожной предэкзамеционной обстановки, неправильно выстроенная система урока, которая не позволяет создать ситуацию успеха для ученика и дать возможность проверить знания каждого из них.

В день экзамена, ребенок, направляясь в школу, часто уже получил дома порцию наставлений от родителей, зарядился их тревогой относительно отрицательных результатов экзамена. В самой школе он оказывается еще больше погруженным в обстановку всеобщего страха и волнения.

Все эти неблагоприятные факторы способствуют эмоциональным, психологическим и поведенческим срывам у ребенка.

Как можно организовать профилактику негативных состояний и предотвратить дизадаптацию ребенка в столь волнительный период?

Что могут сделать родители:

1. На протяжении всего процесса обучения контролировать объем и качество знаний, которые ребенок получает в школе Желательно не посредством просмотра оценок в дневниках, а непосредственным разговором на разнообразные темы.

2. При возникновении у ребенка любых трудностей в образовательном процессе, организовать ему помощь в виде дополнительных занятий, привлечения узких специалистов (психолог, логопед, дефектолог и т.д.)

2. Создавать безопасные доверительные отношения с ребенком, с пониманием относится к трудностям, которые ученик испытывает в учебной деятельности.

3. Не наказывать, а создавать условия успеха, где ученик сможет адекватно оценить свои способности и повысить самооценку.

4. Помогать в организации наиболее приемлемого для ребенка режима дня. Не забывать, что помимо учебной деятельности ребенок нуждается в отдыхе и досуге.

5. Сформировать отношение к экзамену как очередному этапу, который необходимо пройти, чтобы достичь своей цели. Добиться того, чтобы к экзамену была сформирована адекватная позиция, исключив при этом любые трагические чувства к возможной его неуспешной сдаче.

6. Выработать план действий и обозначить ребенку возможные позитивные варианты развития событий в случае неудачи.

Что может сделать школа:

1. Педагогу желательно с первого учебного дня быть в тесном контакте с родителями каждого ученика с целью своевременного оповещения снижения мотивации к учебной деятельности, необходимости дополнительных занятий по наиболее сложным для ребенка предметам

2. Своевременно выявлять детей с неустойчивым эмоциональным и психологическим состоянием, детей, обладающих низкой мотивацией с целью привлечения узких специалистов (психолог, логопед, дефектолог и т.д.) к решению данных трудностей.

3. Стараться организовывать урок таким образом, чтобы понять уровень усвоения новых знаний каждого ученика, а также дать возможность проявить свои знания на практике как можно большему количеству ребят за урок.

4. Индивидуальный подход к ученику должен основываться на всестороннем анализе его способностей, умений, знаний, психологических особенностях.

5. Формировать отношение к экзамену не как личное поражение, а как один из возможных и необходимых вариантов показать свои знания и умения. Разъяснять ученикам не «что будет, если он не сдаст экзамен», а «какие перспективы откроет успешный исход испытания».

6. Перед самим испытанием создать безопасную и благоприятную психологическую обстановку с привлечением психолога-педагога. Настраивать только на положительное разрешение, определять варианты дальнейших этапов в случае неуспешной сдачи экзамена.

7. Во время экзамена строгость и сухость преподавателя лишь усиливает напряжение ученика. Желательно поделиться с ребятами своим спокойствием и уверенностью в их способностях. Дети должны чувствовать себя в безопасности.

8. По окончании экзамена необходимо привлечь педагога – психолога для качественной оценки психологического состояния ученика. После прохождения пика стрессовой ситуации происходит физиологический сброс напряжения, который может выражаться в растерянности, слезах, дезориентации. В это время ребенок нуждается в поддержке.

Помните, ученик – это ребенок, который только начинает понимать, мыслить, учится принимать решения. Ребенок, чье поведение, состояние, успехи и промахи всегда оцениваются значимыми взрослыми, что порой бывает тяжело выдержать. Станьте для своего ребенка тем значимым взрослым, который сможет организовать его жизнь удобным и эффективным образом, учитывая особенности развития и особенности личных качеств вашего ребенка.