# *Информационный бюллетень для тех, кто сдает экзамен*

# РЕПЕТИЦИЯ УСПЕХА

*Лучшие уроки дают экзамены***Славомир Врублевский**

Закончился учебный год. Многие с нетерпением ожидают лета, предвкушая беззаботные теплые деньки, отдых и развлечения. Но для старшеклассников наступает, пожалуй, самая напряженная пора. Ведь впереди экзамены, от которых так много зависит. В юности опыт серьезных жизненных испытаний еще невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены подчас превращаются в пытку и приносят настоящие страдания. А можно ли преодолеть этот рубеж без чрезмерного напряжения, страхов и слез? Опытные психологи убеждены, что это вполне возможно. Прислушаемся к их советам. Они адресованы главным образом ученикам и их родителям. Школьный психолог поступит правильно и дальновидно, если, руководствуясь своим опытом и этим материалом, сумеет заблаговременно довести до сведения старшеклассников и родителей соответствующие рекомендации.

### С РАЗНЫХ С ТОЧЕК ЗРЕНИЯ

Теоретически экзамен представляет собой вспомогательную оценочную процедуру в учебном процессе. Сам по себе он ничего не прибавляет к знаниям учащихся. Но весь учебный процесс в старших классах оказывается сориентирован на этот решающий рубеж. Само усвоение материала подчиняется требованию воспроизвести его на экзамене. Это облегчает итоговое испытание, поскольку целенаправленная подготовка к нему осуществляется заблаговременно и поэтапно. Однако в подростковом и юношеском возрасте отдаленное планирование еще представляет для человека почти невыполнимую задачу. Большинство школьников не воспринимают экзамены всерьез, пока те не замаячат в ближайшей перспективе. Поэтому львиная доля подготовки, как правило, приходится на последние недели и дни. А это создает исключительное напряжение, причем троякого рода.

Во-первых, успешное прохождение испытания требует владения большим объемом знаний, который еще незадолго до экзамена представлен в сознании большинства учеников недостаточно полно и систематизированно. Поэтому на завершающем (а по сути — главном) этапе подготовки требуется интенсивное освоение огромного материала. Однако человеческий мозг способен в ограниченное время воспринять лишь определенный объем информации. С помощью волевого усилия возможно немного расширить эти рамки, но это связано с большим напряжением. Поэтому интенсивное «накачивание» информации и ее правильное воспроизведение на экзамене — серьезная интеллектуальная задача, связанная с большой нагрузкой на мозг.

Во-вторых, сама по себе процедура испытания и оценки связана с глубокими эмоциональными переживаниями. Неопределенность результата на этапе подготовки порождает опасения, тревогу и неуверенность — так называемый экзаменационный стресс. Педагоги знают, что нередко ученик волнуется так сильно, что это просто мешает ему пройти испытание на уровне своих знаний и способностей.

В-третьих, не секрет, что успех зависит не только от знаний, но и от всего мироощущения ученика, его отношения к учебе и к самой экзаменационной процедуре. Поэтому мотивационно-волевая готовность оказывается не менее важна, чем интеллектуальная и эмоциональная.

Как же достичь такой комплексной готовности? Одни ребята с головой уходят в подготовку, с утра до ночи просиживают над учебниками, пользуя свой измученный мозг крепким кофе вперемешку с валерьянкой. Другие, наоборот, стараются максимально отвлечься, полагаясь на ранее усвоенные знания и на везение. И те и другие, как правило, на экзаменах не блещут. Легче всего даются экзамены тем, кто избирает третий вариант подготовки, основанный на здравом смысле и рекомендуемый психологами.

### ПОСМЕЕМСЯ НАД СТРЕССОМ

Начать следует с организации благоприятных условий и здорового ритма жизни.

Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток. Родителям ученика и ему самому надо разобраться, к какому типу он принадлежит. Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно. Если же ученик — скорее «сова», то усаживаться за учебник в ранний час нецелесообразно: он еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечерком может быть нелишне.

Впрочем, в экзаменационную пору режим дня часто расстраивается: многие жалуются на нарушение сна. Оно связано с сильным волнением, и велик соблазн бороться с ним с помощью успокоительных пилюль и таблеток. Но это опасный путь. Всякое успокоительное средство — даже безобидная валерьянка — оказывает тормозящее действие на нервную систему. В подростковом жаргоне тормозом называют тугодума, человека туповатого и плохо соображающего. Так что не следует становиться таким тормозом добровольно. Ученик, опившийся перед экзаменом валерьянки, рискует не вспомнить даже то, что прочитал накануне. А в качестве снотворного, если в том есть необходимость, лучше всего использовать древнейшее средство — мед, который к тому же прекрасно питает мозг.

Питание молодого организма в это время, как и в любое другое, должно просто быть регулярным и полноценным (то есть достаточно калорийным и витаминизированным). Не следует увлекаться таким популярным стимулятором, как кофе. Тому, кто с чашечки кофе привык начинать свой день, оно действительно полезно. А вот 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 при многочасовом сидении за учебниками. Кто-то, наверное, сочтет, что для полноценной разрядки совсем здорово было бы сходить, например, на дискотеку. Но такое времяпрепровождение лучше отложить на послеэкзаменационную пору. Действительно, энергичные танцы под бодрую музыку дают немалую физическую нагрузку и приносят положительные эмоции. Однако эту нагрузку и эти эмоции современные дискотеки обеспечивают даже в избытке, что само по себе становится для организма и психики довольно сильным стрессом.

Однако на фоне естественного и вполне объяснимого беспокойства положительные эмоции в разумных пределах просто необходимы. 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 становится на душе и старшим, и младшим.

Телевизор тоже может неожиданно оказаться помощником. Конечно, фильм ужасов или скулодробительный боевик энтузиазма перед экзаменом не прибавят. Зато забавная комедия или эксцентричное шоу могут оказаться чудодейственными. И это не преувеличение. В одном эксперименте психологи просили испытуемых решить довольно сложную головоломку. Почти все, кому предварительно показали комедийный фильм, справились с задачей. Не смотревшие фильма или смотревшие фильм невеселый в большинстве своем с задачей не справились. Так что, если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, это — только к лучшему.

### О ПОЛЬЗЕ ШПАРГАЛОК

Ученику обычно кажется, что количество материала для повторения (а то и изучения) так велико, что справиться невозможно. Инстинктивно он отодвигает день расплаты и накануне экзамена оказывается перед горой неусвоенной информации. Как же 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 полтора-два 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 изучение этого вопроса, можно переходить к следующему. Но узнавание почти всегда поверхностно. Материал, который кажется знакомым, нелишне повторить!

Еще одна ловушка — эффект края. Психологи, начиная с Германа Эббингауза, указывают, что при прочтении 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, 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 учитель не столь мягкосердечен, то возможны и худшие варианты...

### НЕ ДУМАТЬ О ПРОВАЛЕ

Экзамен — волнующее событие, но волнение может быть разного рода. Чаще всего оно порождено боязнью неудачи. Боязнь же продиктована прежде всего необычностью ситуации. Этот фактор желательно заранее смягчить. Если ученик все время перед экзаменом провалялся на диване — пускай и с учебником в руках, — контраст со строгим экзаменационным классом будет слишком силен.

Поэтому готовиться лучше в максимальном приближении к реальной обстановке: учить, сидя за столом, проговаривать ответ — стоя «у доски», может быть даже в том же костюме, в котором отправишься на экзамен. О костюме тоже надо позаботиться. Если у учителя при виде какого-то наряда возникает сомнение: на экзамен собрался ученик или на танцы, то это сомнение легко распространяется и на качество ответа. Самовыражение во внешности лучше отложить до выпускного бала.

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, ученик должен сосредоточиться на достижении успеха, а не думать о возможном провале. Так воин накануне штурма не должен думать о госпитале. Конечно, от неудачи не застрахован никто, но чем меньше ее боишься, тем более вероятен успех.

Сергей СТЕПАНОВ