

Материалы родительского собрания по теме
***«Помощь ребятам
в период подготовки к экзаменам».***

Тема родительского собрания: «Помощь ребятам в период подготовки к экзаменам» — выбрана не случайно. Учеба в предэкзаменационном классе — достаточно важный период в жизни подростка. Многие из них только сейчас впервые совершают по-настоящему самостоятельный, серьезный выбор дальнейшего жизненного пути. Усилия, прилагаемые для его осуществления, и ожидание результатов своей деятельности, выводы, сделанные по окончании, способны оказать серьезное влияние на развитие личности.

У Рудольфа Загайнова — одного из самых интересных практических психологов нашей страны, работающего со знаменитыми спортсменами, чемпионами мира и Европы, в книге «Поражение», посвященной анализу проигранной Анатолием Карповым серии матчей, есть рассуждение о том, что груз неудач в определенные, решающие моменты жизни начинает перевешивать все остальные факторы: имеющийся опыт, навыки, мастерство.

Накопление уровня неудач, действительно, очень опасно. Проблема заключается, однако в том, что одно и то же событие, один и тот же результат может быть весомым вкладом в копилку неудач, может стать нейтральным событием, а может оказаться просто полезным опытом. У взрослых людей последствия определяется их внутренней оценкой события. У подростков внутренняя, самостоятельная оценка событий только формируется и важную роль играет мнение значимых для них людей, особенно родителей, которым поэтому важно иметь представление о том, что такое экзамены и какие проблемы, с ними связанные, могут тревожить подростков.

Экзамен — это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях, стресса и непредсказуемого результата. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс — модное слово. Оно стало популярным после опубликования в 1936 году книги Ганса Селье. В ней *стресс определяется как специфический ответ организма на любое предъявляемое ему требование. Этот ответ представляет собой напряжение, затраченные усилия (дословный русский перевод английского слова стресс — напряжение).* Чрезмерные усилия могут приводить к ухудшению здоровья, разрушению нервной системы, поэтому, после опубликования теории Селье, стали говорить о необходимости свести количество стрессовых ситуаций к минимуму из-за их разрушительного воздействия на здоровье человека. Однако был выявлен следующий интересный феномен, получивший в медицине красноречивое название «болезнь достижений». Она возникает в том случае, когда человек добивается чего-то очень важного, например, защищает диссертацию, и позволяет себе расслабиться и отдохнуть достаточно долгое время. Признаки — те же самые, что при стрессе: изменение сердечного ритма, нарушение сна, появление чувства неудовлетворенности. В психологии есть такое понятие: «Кризис середины жизни». К этому времени человек обычно достигает успехов на профессиональном поприще, определяется с семейным положением, но у него возникает желание изменить обстоятельства, начать какое-либо новое дело. Все эти факты показывают, что отношение к нагрузкам не может быть однозначно отрицательным. *Стресс возникает не только при чрезмерных нагрузках, но и при их отсутствии.* Мы живем в изменяющемся мире, и без умения реагировать на изменение нельзя говорить о самостоятельности человека.

Самостоятельный человек — это личность, умеющая выбирать и принимать решения, готовая отвечать за последствия их осуществления. Есть и другой тип личности — люди зависимые, желающие переложить ответственность за свою судьбу на кого-либо другого. *Вопрос о том, как помочь своему ребенку в новой для него ситуации выбора — это прежде всего поиск ответа на вопрос: «Каким я хочу видеть своего ребенка — самостоятельной или зависимой личностью?»*. Оберегать подростка от волнения, возможно приводящего к стрессу, брать на себя решение стоящих перед ним проблем, выбирать за него жизненный путь означает лишать его необходимого жизненного опыта, оставляя совершенно беспомощным в ситуации любых изменений.

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состояние повышенной мобилизации, дочитывают разделы книги, припоминают вопросы, они готовы активно отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник, не в состоянии на чем-либо сосредоточиться, слушают тех, кто уже сдал, и убеждают себя, что ничего не помнят, не знают. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочесть вопросы. Если экзамен идет строго по схеме, то у них есть шанс сдать успешно, но дополнительные вопросы, или ощущение, что хотя бы один вопрос неизвестен, приводит к катастрофе — они забывают даже то, что знали.

На первый взгляд может показаться, что эти две группы различаются степенью своей эмоциональности, но если бы это соответствовало действительности, физиологические изменения (частота пульса, кровяное давление) у второй группы были бы несравненно выше, чем у первой. Однако, это не так. Показатели почти не отличаются в процессе самого экзамена, но зато существенно различаются после его окончания. У представителей первой группы они приходят в норму буквально через 10-15 минут, у вторых эти показатели не снижаются, а продолжают нарастать после экзамена, независимо от результатов. Медики и психологи пришли к выводу, что причина возникновения невротической тревожности у данных ребят кроется в том, что **ЭКЗАМЕН ЗАТРАГИВАЕТ БОЛЕЕ ГЛУБОКИЕ ПЛАСТЫ ЛИЧНОСТИ**. Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен — уже не Просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это — проверка на право чувствовать себя Человеком. При этом не играет роли даже «объективный результат» — полученные отметки. Хорошая оценка объясняется «счастливым случаем», удачным билетом, а не результатом собственного труда. Экзамен оказывается поводом еще раз убедиться в собственной несостоятельности. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи — сходный тип реагирования на них — новая неудача — закрепление способа реагирования — так и накапливается груз неудач.

Чтобы понять, с чем связана разница в поведении, оценке ситуации и отношения к ней у разных людей, можно обратиться к серии опытов, проведенных зоопсихологами в экспериментах над крысами. Им привили различные болезни, чтобы про-

яснить, от чего зависит тяжесть заболевания и даже количество смертельных исходов. Выяснилось, что если у животных была возможность влиять на ситуацию, совершая какие-либо самостоятельные действия, уровень заболеваний был значительно ниже, чем в случае, когда животное оказывалось в ситуации беспомощности, при которой характер поведения не влиял ни на что. Решающим фактором оказалось ПОВЕДЕНИЕ ЖИВОТНОГО в процессе переживания отрицательных эмоций.

Поведение было двух видов. Первое — ПАССИВНО-ОБОРОНИТЕЛЬНОЕ: забившись в угол клетки, животные дрожали от страха. Второе — АКТИВНО-ОБОРОНИТЕЛЬНОЕ, когда животные пытались бежать, пробовали кусаться. Именно у животных, демонстрирующих вторую линию поведения, уменьшалось количество прижившихся болезней. Интересен еще один опыт: к котам близко подводили собак. У животных с характерной второй линией поведения при этом резко повышалось артериальное давление, шерсть вставала дыбом, но когда собаку уводили, все показатели быстро приходили в норму. У животных с первым видом поведения давление подскакивало не так резко, но когда опасность исчезала, оно еще долго продолжало оставаться повышенным.

Не правда ли, описание состояния кошек до и после стрессовой ситуации очень похоже на то, о чем мы говорили, анализируя поведение двух групп подростков накануне и после экзаменов. Правомочно будет сделать вывод, что уровень тревожности зависит от того, по какому пути идет личность в ситуации значимой: активному или пассивно-оборонительному. Представители первой группы испытывают тревожность, мобилизующую ресурсы нервной системы. В процессе переживания отрицательных эмоций они демонстрируют активное поведение, основным компонентом которого выступает поисковая активность, направленная на изменение ситуации или своего отношения к ней. Во 2-ю группу входят люди с патогенной, разрушающей здоровье тревожностью. Неудача для этих людей равносильна личностному поражению, т.к. затрагивает глубокие пласты самооценки. Такое отношение может быть связано как с врожденными особенностями (легко возбудимая, ранимая личность), так и с воспитанными.

Следовательно, если мы не хотим видеть своего ребенка зависимой, беспомощной личностью, надо предоставить ему возможность выбирать, действовать, ошибаться и исправлять ошибки, как бы самым взрослым не казались очевидными последствия, преимущества или недостатки того или иного выбора. Не имея данного опыта, подросток чувствует себя беспомощным, а этот опыт беспомощности закрепляет поведение, связанное с отказом от поиска эффективного способа разрешения возникающих проблем. Альтернативой данному поведению является деятельность, направленная на изменение неприемлемой ситуации или своего отношения к ней.

Предоставить возможность выбора не означает оставить подростка один на один с проблемой. Ему конечно, нужна помощь. Что облегчает принятие решения? Уверенность в своих силах, в собственной состоятельности. Как мы уже говорили, самооценка подростка только формируется, и во многом зависит от мнения других людей. *Родители, поддерживающие уверенность подростка в собственных силах, уже этим помогают ему решиться действовать.* По мнению врачей и психологов последствия стресса тем больше, чем выше уровень расхождения между потребно-

стью человека и уверенностью в своих возможностях.

Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

Первая — реакция тревоги. В ходе ее происходит мобилизация необходимых сил. О том, что вашего ребенка начала тревожить ситуация, может свидетельствовать: учащенный пульс, напряженная поза, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание, повышенное потоотделение. Эти физиологические симптомы характерны для всех млекопитающих. У человека реакция на экстремальные обстоятельства еще дополняется снижением усидчивости, неспособностью сосредоточиться, несвойственными ранее эмоциями, учатившимися приступами раздражительности, даже гнева, беспокойством, смятением, отсутствием уверенности в себе, страхом.

На этой стадии подростку лучше всего поможет обсуждение, прояснение вставших перед ним проблем. Стоит поговорить о том, в чем они заключаются. Первые экзамены совпадают с окончанием обязательного для всех, и, следовательно, всем гарантированного государством этапа обучения. Чтобы заняться чем-то новым, надо отчитаться о накопленных за прошлый период знаниях и доказать право на новую деятельность, часто выдержав определенную конкуренцию. В этом положении человека может волновать и неопределенность, переходность ситуации: одно не закончилось, другое должно начаться. Нет и уверенности, что будут выдержаны проверочные испытания. Экзамен — всегда потеря. Быть уверенным в его результатах невозможно. Эта непредсказуемость тоже является тревожащим фактором. Уменьшить его можно, если *обсудить возможные последствия неудачи и другие варианты достижения цели*. «Надеяться на лучшее, но быть готовым ко всему», — вот слова, которые могут стать девизом жизни в предэкзаменационном классе. Если у подростка появится опыт анализа ситуации неуспеха, без самобичевания и обвинения, а лишь с признанием, что данная попытка не удалась, но зато было движение, а не бездействие, возможно, это окажется более важным для будущей жизни, чем успех на заменах.

Вторая стадия — фаза сопротивления, когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Поразительный факт, подтверждающий это: в блокадном Ленинграде медиками не было зарегистрировано случаев повышения артериального давления, ангина и т.п. В этот период наиболее эффективная помощь будет заключаться в поддержке тех усилий, которые предпринимаются ребенком, укреплении его уверенности в себе. Можно еще, откликаясь на просьбы самого подростка, помочь в овладении какими-то конкретными областями знаний или приемами их освоения. Навязывать данный вид помощи не стоит. Все равно «перед смертью не надышишься» и подтянуть все запущенное ранее невозможно, но можно закрепить ощущение собственной несостоятельности, лишить возможности приобрести опыт самостоятельности. Даже если подросток не выразит прямого возражения против слишком активно предлагаемой помощи, он все равно даст почувствовать: «вы действуете - вы и несете ответственность за последствия».

Третья фаза — реакция истощения, когда, после длительного напряжения, понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверен-

ность. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной — надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, — явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие достаточно просто. Родители, из лучших побуждений, часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Они считают, что ребенок поймет: «Ругая меня, они меня любят, они желают мне добра», — и поэтому ограничиваются критикой. Однако, возможность подростков извлекать скрытый смысл из сказанного явно переоценивается — они ориентируются на прямое значение слов (именно поэтому ирония — опасный инструмент в разговоре с подростком, его применение должно быть дозировано). Часто слыша о собственных недостатках и редко — о любви, старшеклассники начинают в ней сомневаться. Не бойтесь прямо говорить своему ребенку о том, что он любим, и эта любовь не зависит от результатов экзаменов и вообще результатов чего бы то ни было.

Что нужно сейчас вашему ребенку:

- ◆ поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на какие обстоятельства; ощущение надежного тыла;
- ◆ уверенность в своих силах и наличие запасных вариантов в случае неуспеха;
- ◆ право на самостоятельность и условия для развития самостоятельности.