

МОЖНО ЛИ УБЕЖАТЬ ОТ СТРЕССА?

Слово «экзамен» в переводе с латинского означает «испытание». Вот одно из значений понятия «испытание», данное в «Толковом словаре» С.И. Ожегова: «Тягостное переживание, несчастье». В соответствии со значением слова, экзамен является источником стресса, как любое переживание, несчастье. Стоит ли противиться этому или все-таки бросить вызов, то есть идти по пути снятия экзаменационных стрессов? Давайте поразмыслиаем.

НУЖЕН СИНТЕЗ. Задачей старой, традиционной школы являлось воспитание человека, владеющего информацией из разных областей знания, способного к запоминанию и передаче усвоенного, применению его в определенной ситуации. Одним словом, целью старой школы было воспитание Homo Sapiens - человека мыслящего.

Сравнительный анализ математической и естественно-научной подготовки учащихся 7" "8-Х классов из 50 стран мира, проведенный в 1995 году, показал, что российских школьников можно отнести к промежуточной группе средних результатов: им очень далеко до школьников Сингапура, Японии, Бельгии. Подобная картина наблюдалась и в области истории и иностранных языков. Причиной такого положения оказалось неумение наших учащихся объяснять явления, происходящие в мире, неспособность интегрировать знания, справляться с нетрадиционными вопросами, ориентироваться в новой ситуации, мыслить и действовать творчески.

Есть и еще одна задача, которую не решала старая школа. Один из ведущих бизнесменов в ответ на вопрос: «Какой человек нужен в постиндустриальном обществе?» сказал: «Нам нужны люди, умеющие учиться самостоятельно». Задачей новой школы становится воспитание Homo Faber - человека созидающего, творящего.

Я сторонник синтеза двух школ: ставя задачу развития только творческих способностей, мы можем получить людей невежественных, этаких дилетантствующих болтунов. Нельзя сопоставлять факты и явления, не владея знаниями о них, анализировать художественное произведение, не имея представления о литературном процессе.

Можно, конечно, выполняя задачи новой школы, оценивать лишь творческие умения, не снижая балл за незнание дат, стихотворений, формул. И тогда на экзамене появятся справочные таблицы, в том числе таблица умножения, словари, в том числе орфографический. В этом случае стрессовая ситуация будет максимально снята. Но за счет чего? За счет облегчения задач. Любой человек, тем более творческий, не может сформироваться без их решения, а ведь решение новой задачи - это стресс... **УЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ**

Памятуя о потребностях общества XXI века, не стоит впадать в крайность, сбрасывая задачи старой школы с «парохода современности». Старый фундамент нужен: культурный человек не должен отречься от своей истории. Так вот, школа точных знаний, репродуктивных умений это и есть история, наше прошлое. Согласитесь: оно

не всегда отрицательное. Как говорил Пьер Безухов, «надо сопрягать». Итак, за счет облегчения задач снимать стрессовую ситуацию не стоит, дабы не навредить.

«Сопрягать-то сопрягать, покачаете вы головой, но есть реальные живые дети, и они подчас такие сложные, и среди них есть такие слабые. А вы говорите: «Homo Sapiens».

Кто-то из мудрецов сказал: «Образование это то, что остается после того, когда все забыто». Имеется в виду умение учиться. Это к вопросу о слабых: общеучебными умениями так или иначе может овладеть каждый. **Сформировать их - одна из главных задач современной школы.**

Большинство людей, закончив школу, не обращаются к таблице Менделеева, не сталкиваются с необходимостью доказывать теоремы, но умение работать с книжной информацией, составлять вторичные тексты (конспекты, рефераты), а также оценивать свою работу, то есть рефлексировать, организовывать время, управлять вниманием, позволяет усвоить любые знания. Большинство учителей-предметников обучают этим умениям на своих уроках. Некоторые школы входят в систему Международного бакалавриата, и для них нормой становится предмет «Подходы к учению (Approaches to Learning)», или «Учись учиться» что звучит привычнее.

Основной целью этого предмета и является помощь учащимся в овладении общеучебными навыками, в развитии критического мышления, способности самостоятельного принятия решений и решения проблем. Главное — показать способы овладения навыками учебной деятельности и добиться их применения на всех предметах.

Тематику занятий определяет возраст детей. В 5-м классе учатся составлению библиографии, самостоятельной работе с учебником, составлению плана, ведению записей; осуществляется тренировка памяти. В 6-м классе знакомятся с тем, как готовить письменное сообщение, выборочный пересказ, персональный проект, а также учатся работе в группах; приобретают умение бороться со стрессом. В 7~8-м классах осваивают опыт дискуссионной работы, написания рефератов; постигают способы управления вниманием, планирования времени.

Для чего мы говорим об этом так подробно? Потому что экзамен «Учись учиться» можно проводить во всех учебных параллелях начиная с 5-го класса в качестве базового.

Кроме проверки сформированности общеучебных навыков, один из которых — умение бороться со стрессами, решается еще одна задача на пути снятия тревожности во время экзамена: выработка привыкания к итоговому контролю (ведь было время, когда экзамены сдавались каждый год).

Полностью экзаменационный стресс снять невозможно, ибо любая новая ситуация неизбежно вызывает волнение, с которым надо учить бороться, но уменьшить его можно.

ИТАК, СОБЕСЕДОВАНИЕ

Один из способов, касающихся содержания экзамена и частоты его проведения, мы рассмотрели. Теперь поговорим о **форме**.

До сих пор вспоминаю свой вступительный экзамен по русскому языку на филологический факультет МГУ им. М.В. Ломоносова. Он начинался традиционно: вытянула билет, 40 минут готовилась, начала отвечать. Вдруг экзаменатор меня остановил и с очень вежливой улыбкой задал вопрос, ответа на который я.. не знала. Он объяснил, потом предложил продемонстрировать свое понимание на примерах. Еще один вопрос и все повторилось. Заметив мое волнение (14 человек на место!), успокоил. Оказывается, знать этот материал я не могла: в школьную программу он не входит. Просто он хотел проверить быстроту восприятия и умение применять новые знания на практике. «Вы — молодец!» — произнес мой экзаменатор и поставил «5».

Что же было в этом экзамене необычно? Кроме задач, рассчитанных на выявление творческого потенциала, поразила та доброжелательность, с которой велась беседа, а это была именно беседа, в результате которой возникало ощущение равенства и

какого-то соавторства, сотворчества. И еще запомнилось слово «Молодец» не отметка, а оценка. Присутствовало ли волнение? Безусловно. Но на удивление здоровое, даже полезное. Экзаменатор был хорошим психологом и мастером коммуникации.

По мнению многих учителей, собеседование - наименее стрессовая форма контроля знаний. И в методических рекомендациях (официальный документ!) по проведению проверки знаний по физике, химии, истории собеседование утверждено в качестве одной из форм. Эта форма наилучшим образом снимает стресс межличностного общения, закрепляет умение вести диалог, дискуссию. Экзамен становится не только контролирующей, но и обучающей формой. Для собеседования даются тематические блоки, которых меньше, чем вопросов в билетах; предлагается возможность предварительного выбора блока (и то и другое положительно влияет на психологическое состояние ученика).

Собеседование предлагается лишь для сильных и обладающих аналитическими способностями учеников. А почему? Думаем, это можно пересмотреть: ведь содержание блоков может быть вариативным, вопрос предварительного выбора блока тоже корректируется. Главное сохранить форму, щадящую детскую психику.

СЛОВЕСНАЯ ФОРМА

Защита индивидуального учебного проекта - форма, предполагающая длительную работу по определенной теме, получение результата. Эта деятельность сродни дипломной работе в вузе и уже поэтому носит обучающий характер. Кроме проверки учебных навыков, критического мышления, владения риторическими умениями, эта форма экзамена наименее стрессовая. Она проводится под руководством учителя, школьник занимается одной темой несколько месяцев, поэтому отсутствует боязнь неожиданности, связанная с билетной системой.

В качестве альтернативной формы можно говорить о защите реферата. Написание реферата в школе практикуется с самого раннего возраста. Предполагаются умения работать с библиографическим указателем, с книгой, обрабатывать информацию, делать обзор источников. Ну что же? Полезная форма, и для снижения стресса тоже. Но, к сожалению (и это не секрет), представление о реферате у школьников весьма сомнительное: реферат теряет смысл, превращаясь в банальный доклад по одному, как правило, источнику, имеющемуся дома. А доклад вряд ли может стать формой контроля даже на таком экзамене, как «Approches to Learning».

Существует такое понятие: словесная форма. О силе влияния слова на психологическое состояние ребенка знает каждый учитель. Именно поэтому так важна положительная оценка (словесное одобрение), вот почему рецензию на любую работу принято начинать с позитива. Слово «экзамен» (вспомните его истолкование) звучит пугающе. А неделя подведения итогов? А общественный смотр знаний? Содержание контроля при этом остается, меняется лишь словесная форма. Это не научный спор о терминах, это размышление о способах сохранить ребенку психическое здоровье, что особенно важно в среднем школьном возрасте.

Основной итог моих размышлений, которые, думаю, найдут отклик у многих учителей и психологов, таков: следует искать способы уменьшения стресса (абсолютно избежать его нельзя) не за счет упрощения содержания учебных задач, а за счет формы проведения экзамена.

Ирина ЛЕВИНА-ДОМБРОВСКАЯ,
кандидат педагогических наук,
АНО «Школа «Премьер»