

Психологическая помощь школьнику при подготовке к ЕГЭ

«Экзаменов страшится любой, будь он семи пядей во лбу, ведь на экзамене самый глупый может спросить больше, чем самый умный ответить».

Чарльз Калед Колтон

Подготовка к ЕГЭ, как правило, идет на протяжении последних лет обучения в школе. Учителя стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Кроме того, старшеклассники посещают курсы, покупают различные пособия для подготовки к ЕГЭ. Родители нанимают репетиторов. Всё направлено на достижение поставленной цели — сдачи ЕГЭ и поступления в ВУЗ. Но степень тревожности, напряжения у выпускников не снижается. В свою очередь, повышенный уровень тревоги на экзамене очень часто мешает деятельности, снижает концентрацию внимания, работоспособность. Тревога — это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны психического здоровья школьников.

Процедура прохождения ЕГЭ — деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников, и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. Эта процедура во многом имеет инновационный для подростков характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

Экзамены — это испытание для личности в любом возрасте, особенно — в подростковом.

Прежде всего и родители, и ученики должны быть знакомы с общим положением ЕГЭ по всем учебным предметам, в том числе и по физике. Ученик должен знать, как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

Родители должны знать, что при получении результатов тестирования, если выпускник не согласен с оценкой, можно подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Психологическая помощь одиннадцатиклассникам осуществляется со стороны школьного психолога, родителей, учителей предметников и классного руководителя.

Психологическую помощь учащимся можно разделить на три этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.

1. Помощь школьного психолога в подготовке учащихся к экзаменам

1 этап. Познай себя.

Школьный психолог в 9-11 классах на уроках технологии классных часах, проводит тесты на определение типа темперамента и стиля деятельности учащегося. Ребенок должен знать свои сильные и слабые стороны. В зависимости от того, кто ученик «сова» или «жаворонок», максимально загружать вечерние часы или, напротив утренние. Наиболее хорошая память между 8 и 12 часами дня и в 17 – 21 часов вечера.

2 этап. О последствиях в случае неудовлетворительной сдачи экзаменов.

Рекомендации психолога учащимся о «неудачной» сдаче экзамена:

- Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
- Экзамен — это важный этап в твоей жизни, но не последний!
- Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

3 этап. Рекомендации психолога — подготовка к экзамену:

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, калькулятор, карандаши и т.п.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
3. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
4. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
5. Начни с теории, а затем перейти на тестовые задания и задачи. Решение сложных задач не оставляй «на потом».
6. Чередуй занятия и отдых.
7. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
8. В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание формул, материала).

9. Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.
10. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
11. Для успешной подготовки к экзаменам необходимо рационально использовать время: изучить свой биоритм, составить временной план подготовки к экзамену, использовать приёмы управления временем. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
12. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
13. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

4 этап. Работа школьного психолога с родителями учащихся выпускного класса.

- Выступление психолога на родительских собраниях: знакомство родителей с результатами анкетирования по определению типа темперамента и стиля деятельности подростков.
- Рекомендации родителям по преодолению стрессовых ситуаций в семье во время экзаменационного периода.

Рекомендации родителям в подготовке учащихся к экзаменам

Психологическая поддержка родителей – это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

1. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать». Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.

— Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.

— Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

2. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

3. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. **Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.**

5. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к ЕГЭ

1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
2. Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
3. Помогайте избегать ошибок, настраивайте на то, чтобы школьник максимально реализовал свои возможности в период проведения экзамена.
4. Поддерживайте выпускника при неудачах, вселяйте уверенность в том, что в школе ребёнок учится и ошибки при получении знаний неизбежны.

5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
6. Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
7. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Рекомендации учащимся перед экзаменами

1. Настрой себя на успех, внуши себе быть более собранным и внимательным в день сдачи ЕГЭ
2. День сдачи ЕГЭ — очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.
3. Осознай то, что ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.

Рекомендации учащимся во время экзамена

1. Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий.
2. Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий, это поможет справиться с ситуацией.
3. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры).
4. Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.
5. Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотришься тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе. Однако, если волнение мешает сосредоточиться, можно применить навыки управления своими эмоциями.
6. Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.

7. Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
8. При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.
9. Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.
10. Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности.
11. Не забывай про упражнения для релаксации:
 - для рук,
 - для ног,
 - для лица,
 - для спины,и самое главное знай: «Все будет хорошо!».