

Психологическая подготовка к экзаменам.

Говоря о психологической подготовке к Государственной итоговой аттестации нужно опираться на общее представление о ее месте в системе образования. ЕГЭ как выпускной экзамен выступает своего рода интегральным (сводным) показателем продуктивности работы школы и обучающегося.

Психологическая готовность выпускника следует рассматривать как развитие его психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, влияющих на успешность выпускника при сдаче ЕГЭ. Структура готовности к экзамену складывается из анализа трудностей, с которыми сталкиваются обучающиеся при сдаче экзаменов.

Специалисты выделяют три группы трудностей в зависимости от причины возникновения:

Познавательные;

Личностные;

Процессуальные.

Познавательные трудности связаны в первую очередь с недостаточным объемом знаний или недостаточной степенью их усвоения и систематизации, недостаточным развитием общеучебных навыков. Среди психических функций, играющих важную роль в преодолении этих трудностей, выделяются высокая мобильность, переключаемость, хорошая организация деятельности и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации и произвольности внимания, четкость мышления и сформированный план действий.

Личностные трудности связаны с недостаточным представлением о самой процедуре экзамена, отсутствием поддержки со стороны взрослых, самостоятельности, что может приводить к повышенному уровню тревожности, наличию предрассудков о ЕГЭ, неадекватной самооценке.

На личностном уровне можно выделить три характеристики, развитие которых способствует более успешной сдаче экзамена: интроверсия, организованность и эмоциональная стабильность.

Интроверсия в данном случае рассматривается как способность сосредоточенно и самостоятельно работать с материалом, а не надеяться на помощь других, тем более что в условиях ЕГЭ поддержки и помощи от окружающих ждать не приходится.

Организованность помогает планировать свое время, строить четкий план действий на экзамене, выбирать индивидуальную стратегию решения заданий. Правильно спланированное время позволяет не только снизить тревожность, но и

снизить вероятность описок, ошибок по невниманию, а также поможет сделать больше заданий, что повысит вероятность успеха.

Эмоциональная стабильность – эта та черта, которая является необходимой на любом экзамене. О снятии тревожности пишут практически все психологи, которые затрагивают тему рекомендаций по подготовке к ЕГЭ. Это ключевая черта.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные активные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

Экзамены - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Важно понимать, что для получения положительного результата не обязательно выполнить все 100% процентов заданий без ошибок. Конечно, большее количество правильно выполненных заданий повышает итоговый результат.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, и систематически готовится к урокам, по силам сдать выпускные экзамены в любой форме. Все задания

составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, ваш ребенок обязательно сдаст экзамены.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

В период активной подготовки и перед самим экзаменом важно соблюдать режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

Готовиться к экзамену нужно заблаговременно.

Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. При возможности, стараться рассказывать материал кому-то (маме, или товарищу и т.п.). Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Уважаемые родители!

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей.

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Обсуждайте разные жизненные стратегии поведения. Разговаривайте с вашим ребенком о жизненных перспективах, которые не зависят от возможных результатов экзаменах. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы заданий. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Важно также, поддерживать ребенка и в других сферах его жизни. Хобби, общение с друзьями, занятия в спортивных секциях, хорошее здоровье, благоприятная семейная атмосфера, все это также добавляет уверенность и силы в подготовке и сдаче экзаменов. Ребенок чувствует свою успешность в других сферах своей жизни, и это придает ему веру в себя.

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Можно выделить группы детей испытывающих дополнительный риск при сдаче экзаменов и стратегии их поддержки по материалам Чибисовой М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ».

Тревожные дети

Неуверенные дети

Перфекционисты и «отличники»

Дети испытывающие недостаток произвольности и саморегуляции

Астенические дети

Гипертимные дети

«Застревающие» дети

Инфантильные дети

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, являющейся по природе своей оценочной. Наиболее трудной стороной ОГЭ и ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Стратегии поддержки

Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности. Задача взрослого - создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике» и т.п.

НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче экзамена подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

Стратегии поддержки

Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ

Краткая психологическая характеристика

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети - это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто

неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена ОГЭ и ЕГЭ

Процедура ОГЭ и ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки

Психические функции формируются через наличие внешних опор. Соответственно, на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И «ОТЛИЧНИКИ»

Краткая психологическая характеристика

Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Стратегии поддержки

Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

АСТЕНИЧЕСКИЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Основная характеристика астеничных детей - высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена ОГЭ и ЕГЭ

Процедура ОГЭ и ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Следовательно, у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки

При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является

также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена

Процедура ОГЭ и ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

Стратегии поддержки

Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основным принципом, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал - проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ОГЭ и ЕГЭ.

«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Они основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена

Процедура ОГЭ и ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для «застревающих» детей.

Стратегии поддержки

Навык переключения тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей

форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

ИФАНТИЛЬНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Такие дети отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов. В ходе учебной деятельности они не могут сосредоточиться, не обладают сформированной познавательной мотивацией. Для них характерен внешний локус контроля.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена

Таким детям трудно заставить себя готовиться к экзамену. Им свойственна апелляция к «высшим силам» вместо опоры на собственные возможности. Они испытывают трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности. Помимо этого, у них отсутствует системность мышления.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Необходимо давать алгоритмы подготовки в виде схем. Оптимальная стратегия подготовки для таких детей – начинать с трудного (пробелов), а потом переходить к знакомому. Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги и заканчивать работу на позитиве, не дожидаясь возникновения чувства отвращения. В монотонной деятельности необходимо находить ресурсы (прямая выгода самоощущения). Если ребенок чем-то занят, не отвлекать его до того, как он завершит работу. Необходимо помогать структурировать время и создавать внешние опоры для этого. Следует также согласовать с ребенком систему поощрений.

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - **ситуация неопределенности.**

Заблаговременное ознакомление с правилами проведения экзамена и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут включая в них двигательную активность и прогулки на свежем воздухе.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

Программа психологического сопровождения образовательного процесса педагогами-психологами включает в себя проведение мониторинга эмоционального состояния обучающихся, выступление на классных часах, проведение тренингов по эмоциональной регуляции, индивидуальные и групповые консультации обучающихся, родителей, педагогов. Следует помнить о возможности подростков в ситуациях крайнего стресса к рисковому и суицидальному поведению. В случае необходимости вы можете обратиться по телефону в центр неотложной психологической помощи 051 с городского телефона (бесплатно) или с мобильного 8-(495)-051 по тарифам оператора сотовой связи.

Подготовил педагог-психолог Обухов Е.В. по материалам:

Чибисова М.Ю. «Психологическая готовность к ЕГЭ»

http://gia.edu.ru/ru/graduates_classes/psychologist/

<http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/>

http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40