



Рекомендации педагогам по психологической подготовке учащихся к сдаче ЕГЭ и ОГЭ.

В сложный и ответственный период подготовки к выпускным экзаменам ученикам как никогда необходима поддержка и участие педагогов. Во время подготовки к экзаменам и проведения консультаций очень важно создавать доброжелательную атмосферу общения с учениками, передавать им свой позитивный настрой, проявлять веру в их успехи, тем самым положительно влияя на их самооценку.

Необходимо:

📖 Дать выпускникам максимально полную информацию о том, как проходят экзамены и о требованиях к сдаче ЕГЭ и ОГЭ, чтобы каждый ученик представлял всю процедуру и последовательность её выполнения.

📖 Ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам. Важно помнить, что зазубривание материала малоэффективно. Намного продуктивнее научить детей улавливать ключевые моменты, находить смысл и логику в изучаемом материале. Покажите на наглядном примере, как делать краткие схемы, таблицы, упорядочивая материал по темам. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами. Можно предложить ученикам выписать на листочках основные формулы и определения и поместить на видных местах. Это поможет лучше их запомнить.

📖 Активно вводить тестовые технологии в систему обучения для оценивания уровня усвоения материала и отработки навыка их выполнения. Знание типовых тестовых заданий позволит ученику тратить меньше времени на понимание инструкции. При этом во время таких тренировок формируются необходимые навыки саморегуляции и самоконтроля. Данные навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и в целом способствуют развитию мыслительной деятельности, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

📖 Научить правильно ориентироваться во времени и уметь распределять его во время выполнения заданий.

📖 Напоминать ученикам о целесообразности соблюдения режима дня в период подготовки к экзаменам, об отдыхе и правильном питании.

📖 Учитывать во время подготовки к экзаменам и проведении консультаций индивидуальные особенности учеников. С учетом индивидуальных особенностей детей планировать, при необходимости, не только групповые, но и индивидуальные консультации.

📖 Перед экзаменами постараться снизить волнение учащихся, поскольку оно может отрицательно сказаться на результатах. Сделать это можно путём повышения уверенности учащихся в своих силах. Ведь чем больше подросток боится неудачи, тем больше он волнуется и тем более вероятна допущения ошибок.

Хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. В Ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

📖 Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, помогите ему изменить оценку ситуации. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях – как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале – они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

📖 Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (организаторов) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с ним, объясните, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если организатор кажется ученику строгим, недостаточно приветливым – это не означает, что он плохо к нему относится. Скорее всего, он просто демонстрирует свою объективность и беспристрастность.

📖 Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Как можно раньше включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

Также учащиеся могут испытывать различные трудности в зависимости от индивидуальных особенностей эмоционально-волевой сферы. Ниже приведены группы детей, которым может понадобиться особое внимание при подготовке к экзаменам.

Тревожные дети. Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Ситуация экзамена сложна для них, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной экзамена для тревожного ученика является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, постоянно 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», «У тебя все получится» и т.п.

Неуверенные дети. Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Они не могут самостоятельно проверить качество своей работы, сами себе не доверяют. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

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 («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»). В подобной ситуации можно поддерживать ученика простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, что у тебя все получится», «Ты обязательно справишься».

Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации. Речь идет о детях с низким уровнем произвольности, способности к самостоятельной организации своей деятельности. У таких детей нередко бывает неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности.

На этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для упорядочивания деятельности различные материальные средства (внешние опоры), например, составление плана своей деятельности.

Астеничные дети. Основная характеристика таких детей – высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Астеничным детям во время подготовки к экзаменам требуется несколько перерывов. Их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются.

«Застревающие» дети. Они с трудом переключаются с одного задания на другое, зачастую медлительны. Им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше. На этапе подготовки важно научить такого ученика четко определять, сколько времени и на решение каких заданий он может потратить.