

Круглый стол

Доклад «Учет индивидуальных психологических особенностей учащихся при подготовке к выпускным экзаменам»

Актуальность психологической подготовки к выпускным экзаменам трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, что каждый год меняются требования к проведению экзамена, и что сама форма проведения экзамена для многих выпускников является пугающей. Все это привело к необходимости разработки плана и внедрению развивающих занятий позволяющих помочь выпускнику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Разработанный мной план позволяет нивелировать (сглаживать, уничтожать, устранять) негативные ожидания и переживания, вызванные экзаменами. Основным блоком данных занятий выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. В план работы также включены родительские собрания и методическая работа: памятки, буклеты и информационные стенды. По итогам работы я получаю следующие результаты:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыка поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Повышение самоконтроля.
5. Осознание собственной ответственности за поступки.
6. Знание приемов эффективного запоминания.

А для вас ув. коллеги на сегодняшний круглый стол, я подготовила материал на тему «Учет индивидуальных психологических особенностей учащихся при подготовке к выпускным экзаменам».

Чтобы успешно подготовить ребят к экзамену, надо учитывать следующие составляющие успеха:

- **Знание материала.**
- **Умение владеть собой.**
- **Навыки работы с текстом.**

А сейчас рассмотрим конкретные категории детей.

Тревожные дети

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с 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. Тревожные дети задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, верно ли они его поняли. При выполнении индивидуального задания они обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности. Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Такому ребенку трудно контролировать свое эмоциональное состояние, отсюда возникают сложности с концентрацией. Наиболее трудной стороной экзамена для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

На этапе подготовки. 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 деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься».

Необходимо научить ребенка приемам саморегуляции, обязательно познакомить его с процедурой ОГЭ, чтобы снять ситуацию неопределенности. Большое значение будет иметь беседа с близким человеком, направленная на обеспечение эмоционально благоприятной обстановки.

Во время проведения пробного экзамена. Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?», лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Нет сомнения, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится».

Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Краткая психологическая характеристика. Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко бывают 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 колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности. ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности.

Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д.

Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

Во время проведения пробного экзамена. Детям с недостаточно развитой произвольностью требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты сейчас что делаешь?» Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ученик научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

Задача взрослых — стимулировать развитие самоконтроля ребенка. Например, лучше не давать прямых инструкций типа «Теперь пиши это» или «Не забыл записать д/з?», а задавать вопросы, ответы на которые потребуют от ребенка навыков самоорганизации: «Что нужно сделать теперь?», «Что ты сейчас будешь делать?», «Проверь, все ли ты записал».

Перфекционисты и «отличники»

Дети данной категории обычно отличаются 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 характерны 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 заданиями, а делать это блестяще.

Основные трудности. ЕГЭ для данной категории детей - это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка «Лучшее—враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться. Они испытывают сильную тревогу, стремятся получить поддержку. Им также трудно контролировать свое эмоциональное состояние.

На этапе подготовки. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и помочь 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. Необходимо проинформировать таких детей о необходимом минимуме набранных баллов, помочь им расставить приоритеты и скорректировать ожидания. Необходимо также научить их планировать работу по времени.

Во время проведения пробного экзамена. Перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и

реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» — и при необходимости тактично скорректировать его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» - и помогать ему скорректировать собственные ожидания («Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию»). Необходимо избегать сравнения с другими и помочь снизить субъективную значимость ЕГЭ. Важно помочь ребенку переключиться с эмоционального реагирования на планирование и сконцентрироваться на проверке.

Астеничные дети

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. ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа).

На этапе подготовки. 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. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Во время проведения пробного экзамена. Следует иметь в виду, что астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и т.п.).

Инфантильные 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.

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного 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.

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. Помогает также установление регламента времени.

Во время проведения пробного экзамена. Можно использовать перед началом экзамена формулы самовнушения («Я спокоен и собран»). Необходимо просмотреть все задания и выбрать те, которые кажутся наиболее легкими. При проверке полезно представить, что проверяешь чужую работу.

Рекомендации учителям и родителям. 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.

Уважаемые коллеги я представила вам несколько основных категорий детей, если есть желание узнать более подробно, то можно прочить это в книги М.Ю. Чибисова **Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями.**