Рекомендации учителям при подготовке к ЕГЭ/ ОГЭ

В экзаменационный период 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.

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Вот некоторые рекомендации, которые позволят педагогу успешно справиться с задачей.

- постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ/ ОГЭ (принять как норму);
- обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших обучающихся к ЕГЭ/ ОГЭ;
- проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учеников при подготовке к ЕГЭ/ ОГЭ. Старайтесь отвечать на эти вопросы;
- поддерживайте самооценку обучающихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;
- учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ЕГЭ/ ОГЭ, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;
- используйте юмор во взаимодействии со школьниками. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;
- продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ЕГЭ/ ОГЭ, распределив ответственность между школой и семьей;
- познакомьте учащихся с методикой подготовки к ЕГЭ/ ОГЭ. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, схем, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;
- При подготовке к сочинению эффективны следующие приемы работы:

  создание устных сочинений на разные темы;

  написание отдельных частей сочинения;

  многоаспектный анализ готовых ученических сочинений;

  развитие навыка рецензирования собственной и чужой работы;

  редактирование текста.
- посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ЕГЭ/ ОГЭ;
- уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ЕГЭ/ ОГЭ.

Стоит обратить особое внимание на такую группу школьников, как тревожные и неуверенные 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.).

Как 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.

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ/ ОГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

Стратегии поддержки

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 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 …».

Во время проведения 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: «Я уверена/ уверен, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».

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.

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

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. 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?»).

Во время экзамена. Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» – и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?» Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

В общении и взаимодействии с тревожными, мнительными и неуверенными детьми необходимо соблюдать некоторые общие рекомендации.

1. Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивать их с окружающими.
3. Доверять им, быть с ними честными и принимать такими, какие они есть.
4. Использовать упражнения на релаксацию.
5. Способствовать повышению самооценки, чаще хвалить, но так, чтобы они знали, за что.
6. Обращаться мягко и по имени. Делать меньше замечаний.
7. Демонстрировать образцы уверенного поведения.
8. Не предъявлять завышенных требований.
9. Помогать им найти такое дело, где они могли бы проявить свои способности и не чувствовали себя ущемленными.

Упражнения для тренировки эмоциональной устойчивости

«Самоактуализация»

Инструкция: Попытайтесь закончить предложения:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах...
Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации...
Я хотел/а бы узнать, как в период подготовки к экзаменам...
Я хотел/а бы узнать, как во время экзаменов...

Дыхательное упражнение

Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

1 фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос;

2 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания;

3 фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;

4 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т. д.;

Упражнение выполняется 2—3 минуты.

Улыбка.

Когда вы особенно волнуетесь и боитесь, встаньте перед зеркалом и улыбайтесь (пусть первое время это будет насильно). Через 3-4 минуты вы убедитесь, что страх отступает. Это очень эффективный приём, так как улыбаться и бояться одновременно человек не может.

Педагог – психолог
Жиглатая Лариса Николаевна