

Уважаемые родители выпускников!

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче Единых Государственных Экзаменов (ЕГЭ). Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены - настоящий стресс. Стресс - это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет. Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах. Педагогика, психология и психотерапия накопили большой опыт подготовки детей к различным экзаменам. Этот опыт мы и предлагаем Вам. Ознакомьтесь с ним, наверняка, он будет Вам полезен.

Вначале Вам важно определить, насколько Ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе Вы сможете определить сами способы его поддержки.

Подростки с хорошей переносимостью стрессов:

- С детства отважны, не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним.
- Отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют.
- Самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается.
- Им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены важных стартов.
- К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты.
- Во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность.
- Они с удовольствием делятся с Вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах.
- Неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний своей неполноценности, пессимизма, они «не опускали рук», а, наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха.

Помощь родителей.

Такие подростки требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них самую способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов. Укажем основные направления помощи.

Психофизиологическая помощь.

- Питание: регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном.
- Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина, лимоны и апельсины).
- Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.
- Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже).
- Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).
- На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не

требует сама подготовка.

Помощь репетиторов.

Этот вид помощи не является обязательным, решение о нем принимается после консультации семьи с преподавателями школы с решающим словом подростка. Начинать занятия надо с тех предметов, которые он выбрал, по которым подросток чувствует себя менее уверенно, это сразу снижает уровень тревожности. Из всех предметов ЕГЭ достаточно репетиторства по двум-трем.

Индивидуальные психологические методы.

Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие:

- Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.
- Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.
- Легкая гимнастика под бодрящую музыку.
- Непродолжительное общение с друзьями по телефону.
- Аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учебы и работы, а на этом фоне – произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учебы и работы. Классический аутотренинг: самовнушение в положении лежа или полулежа расслабления в руках и ногах; затем – теплоты и тяжести в них; затем – ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне – внушение успокоения и готовности к успеху; наконец – произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга.
- Волевая мобилизация. Вы можете предложить подростку проанализировать его способы, с помощью которых он начинал впоследствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. К ним могут относиться: предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю.

Семейная психотерапия.

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами:

- Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.
- Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.
- Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных

испытаниях и об опыте их успешного преодоления.
Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе:

- С детства некоторые подростки отличаются страхами: он боится остаться один, темноты, животных, высоты, незнакомых.
- Позже, при подготовке к школе и в младших классах, к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно – у доски.
- Чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят освобождения от экзаменов), сказываются больными.
- Стараются оттягивать приготовление домашних уроков под разными предлогами.
- На контрольных и экзаменах они сильно переживают и у них ухудшается мышление («ничего не могут сообразить»); в результате они не решают даже те задачи, которые в спокойной ситуации решили бы без труда.
- Они пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учебе, отчего развиваются навыки защитной лживости.
- Подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы.
- Ранее имели периоды трудностей в учебе и ухудшения успеваемости – в начале учебы в 1-2-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах.

Помощь родителей.

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ЕГЭ – в течение всего года учебы, или даже лучше – в течение 10-11-го классов.

Сущность такой подготовки – повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными (сразу отметим, что в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к ЕГЭ, следует начинать гораздо раньше – с переходом в 5-6-й классы). Укажем основные направления помощи.

Психофизиологическая помощь.

Аналогична помощи предыдущей группе, а, кроме того, включает направления, специально рассчитанные для данного типа детей.

Удлинение сна до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна.

Учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласки.

Приготовление ребенку его любимых блюд.

Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а, наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1-3 месяца до ЕГЭ.

Психологическая подготовка к Единому государственному экзамену детей «группы риска»

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Предлагаем взрослым обратить внимание на детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче единого государственного экзамена, а также некоторые возможные пути оказания поддержки этим детям.

Безусловно, основная работа по психологической поддержке проводится на подготовительном этапе совместно с классным руководителем и психологом. К сожалению, немногие выпускники обращаются за психологической помощью, поэтому мы постарались выделить группы риска в зависимости от сущности имеющихся у них затруднений, чтобы родители и учителя смогли своевременно оказать необходимую поддержку старшеклассникам.

ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена

Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости логически мыслить. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно "левополушарно" по своей сути (требует умения анализировать и сопоставлять различные факты).

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.

Во время экзамена. Правополушарным детям лучше пробовать свои силы не в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), а там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).

ДЕТИ-СИНТЕТИКИ

Краткая психологическая характеристика

Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных моментов. Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

Основные трудности

Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа написана. Синтетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно

рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других. При сдаче ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?

Во время экзамена. В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, 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 для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со 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 физике".

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, 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 они дети 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 дожидаться, 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".

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.

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

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

На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому 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. Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

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

Во время экзамена. Таким детям требуется помощь в самоорганизации. К сожалению, во время экзамена это невозможно осуществить по правилам проведения ЕГЭ. Поэтому нужно готовиться к этому на предварительном этапе.

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И "ОТЛИЧНИКИ"

Краткая психологическая характеристика

Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они 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 высоко оценено. 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.

Основные трудности

ЕГЭ для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица "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.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. 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.

АСТЕНИЧНЫЕ 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

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

Стратегии поддержки

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, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Во время экзамена 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.). Такую возможность процедура ЕГЭ предусматривает.