

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

1. Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ и ОГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ.
2. Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ и ОГЭ.
3. Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к экзаменам. Старайтесь отвечать на эти вопросы.
4. Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание.
5. Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ЕГЭ и ОГЭ, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка.
6. Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт.
7. Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к экзаменам, распределив ответственность между школой и семьей.
8. Познакомьте учащихся с методикой подготовки к ЕГЭ и ОГЭ. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами.
9. Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи экзаменов.
10. Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ЕГЭ.

Экзамены и подготовка к ним – как психологический стресс

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиной в целый год. Стресс в ситуации испытания – это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека.

Способность человека успешно действовать в условиях стресса – показатель его зрелости как личности. Такую зрелость демонстрируют лучшие ваши отличники. Эта способность отличает также спортсменов, людей опасных профессий.

Вместе с тем, не все способны на подобное восприятие стресса, особенно – подростки. Стресс становится стимулом для развития позже, не в школьном возрасте, а в 19-22 года, с переходом юности в раннюю зрелость. В результате подростки в школе, даже самые успешные, все равно нуждаются в тренировке способности действовать в условиях стресса. Для подростков же со слабой нервной системой стресс – это вовсе не нормальная реакция, а основной механизм нарушения развития их личности, снижающий их способности к адаптации и социальному успеху. Наконец, на решении о поступлении в вуз могут настаивать родители учащихся с неразвитой учебной деятельностью.

Ниже мы так и рассмотрим проблему подготовки к ЕГЭ – сквозь призму этих трех групп детей: как тренировать и мобилизовывать детей *с хорошей устойчивостью к стрессам*; как помочь подросткам *со слабой нервной системой*; какими способами можно попробовать развить у ребенка *способность к самостоятельной учебе*.

Группа стрессоустойчивых детей.

Основное направление подготовки стрессоустойчивых подростков к ЕГЭ – это тренировка знаний, умений их использовать, уверенно чувствовать себя в стрессе экзаменов и любых других испытаний. Иначе говоря, весь 11-й класс надо закреплять их способность к самостоятельной учебной деятельности, в том числе и трудностями в ней!

К педагогическим способам тренировки личности можно отнести следующие:

- Реферирование дополнительной научно-популярной и научной литературы.
- Частые контрольные работы с их защитой перед классом – как моделирование ситуаций экзаменов, в том числе – и в форме ЕГЭ.
- Самостоятельные творческие задания, темы которых (в рамках дисциплины или из списка предложенных) выбирают сами учащиеся.
- Защита своих самостоятельных творческих работ перед разными аудиториями.
- Выполнение и защита (публикация) научных работ.
- Коллективные научные задания – как модель работы в научных коллективах.
- Участие в конкурсах, научных конференциях.
- Наставничество или помощь «сильных» учеников более слабым в классе.

Указанные выше технологии поддержки в школе, в сочетании с семейными и индивидуальными, достаточны для поддержания у «сильных» учеников оптимизма с невысоким уровнем тревожности. Это можно контролировать вам самим – методом

наблюдений и бесед с учениками, а можно с помощью контроля школьного психолога (соответствующие психологические тесты).

По мере приближения окончания школы и экзаменов из группы «успешных и сильных» учеников выделяются подростки с особым школьным неврозом: у них нарастает напряжение и тревога в связи с их установками ответственности (возникшими индивидуально или из семьи) за безусловную и непрерывную успешность в учебе (и последующее поступление в вуз). У подобных учеников уровень тревоги и напряжения к моменту экзаменов может оказаться даже выше, чем у детей со слабой нервной системой!

Сверхответственным «сильным» ученикам - дополнительную помощь! (ее можете оказать как вы, так и психолог вашей школы):

- Обучение приемам психофизиологического расслабления: прогулки, массаж, ванны, душ, легкая закуска, дополнительный сон.
- Применение приемов переключения внимания и компенсаторные деятельности: общение, музыка, чтение, зрелища, общение с природой и животными, хобби (это последнее сокращается по мере приближения к экзаменам).
- «Охранительный» режим дня: сон не менее 9 часов, в том числе 1-1,5 часа днем. Отход ко сну не позже 23.00. Занятия в течение дня циклами по 1,5-2 часа с перерывами до 30 минут. Еда легкая и богатая витаминами (фруктами и ягодами) не реже 4-5 раз в день (не перед сном!). Исключить курение и любые алкогольные напитки (в том числе пиво!).

Группа учеников с низкой стрессоустойчивостью (со «слабыми» нервами).

Распространенность и частота стрессов в современном мире (в школах и вузах, в семьях, во дворах, а теперь еще и ЕГЭ) такова, что любой взрослый, занимающийся детьми, автоматически становится психологом или даже психотерапевтом – воспитатель в детском саду, учитель в школе, педагог дополнительного образования, родитель.

Особенно это касается детей и подростков со слабой нервной системой. Последовательность стратегий оказания помощи данным детям:

1. Снижение тревожности и повышение устойчивости к стрессу.
2. Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

Психофизиологическая помощь педагога.

Рекомендовать плотную еду и чай или кофе в большую перемену.

Рекомендовать оптимальный режим учебы и отдыха: 1-1,5 часа сна при приходе из школы, отход ко сну не позже 22.30, продолжительность сна – не менее 9 часов; при непосредственной подготовке к ЕГЭ – занятия по 1,5 часа с перерывами по 30 минут.

Педагогическая помощь:

Рассаживать тревожных учеников в середине класса или ближе к учителю.

Спрашивать в середине уроков.

Тренировать на уроках наиболее успешные для ученика приемы усвоения материала.

Психологическая помощь педагога и школьного психолога:

Не прибегать к публичной критике тревожных и неуверенных учеников, обсуждайте неудачи индивидуально.

Непрерывно поощряйте ребенка за любые успехи – в учебе и в любых других делах (по дому)

в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и др.).

Научите его самого поощрять себя за эти же успехи.

Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

Педагогическая помощь:

Поддерживать любые позитивные результаты на уроке или даже попытки их достичь.

Практиковать индивидуальные и групповые консультации перед ЕГЭ.

Моделировать ситуации экзаменов, в том числе и по типу ЕГЭ.

Помощь репетиторов:

Этот вид педагогической помощи соединяет тренинг учебной деятельности и выработку у ребенка уверенности в себе. Начать репетиторство с предметов ЕГЭ, вызывающих наибольшую тревогу и страхи, и лишь затем через 3-4 месяца перейти к остальным.

Группа учеников с неразвитой способностью к самостоятельной учебной деятельности.

Данная группа учащихся обнаруживается еще задолго до старших классов школы – уже в кризисах начальных и средних классах школы.

При своевременном выявлении таких детей (в кризисе школьной дезадаптации в начальных классах или в кризисе перехода в средние классы) применяется последовательность стратегий психокоррекции, рассчитанных в сумме на 2-3 года:

- Временно сосредоточиться на развитии базы учебной деятельности – ее предшественников (при этом временно игнорировать низкую школьную успеваемость).
- На этой основе восстановить способность детей к самостоятельной деятельности.
- Закрепить ее в системе дополнительного образования.
- Моделировать ситуации успеха в учебе и восстановить интерес ученика к учебе: сначала по предметам, в которых у него были успехи, а затем по большинству.

Педагогическая поддержка:

- Определить, по каким предметам у подростков дольше всего (или даже до последнего времени) сохранялась мотивация учения.
- Немедленно начать моделировать детям ситуации успеха по этим предметам (даже если они и не входят в ЕГЭ), стимулировать учеников на этих уроках.
- После повышения у подростков этим способом мотивации учения (требуется 1-3 месяца) дальше им и их родителям можно рекомендовать репетиторство по предметам ЕГЭ, даже если по ним мотивация была давно утрачена.

Психологическая поддержка:

- Обсуждение с подростком, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к ЕГЭ: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка в техникум или вуз, другое.
- Ежедневный совместный контроль успешности подготовки.
- Непрерывное, совместное с подростком, планирование достижений в учебе и мотивация стремления к ним.
- Формирование у подростка собственного образа успешного будущего («Я успешный») и интереса к нему.

Что делать с остальными из группы, утративших способность к успешной учебе?

Речь идет о тех подростках, у которых нет шансов восстановить способность к успешной учебе за полгода в течение 11-го класса (это те, у кого характеристики хуже приведенных выше).

Наилучшая помощь в этой ситуации – ориентировать подростка и его родителей на реальную оценку ситуации и на реализацию имеющихся возможностей ребенка: принять план на учебу в учреждении начального профессионального образования.

Ключевой становится психологическая работа: изучить все самостоятельные деятельности и хобби ребенка и определить, в каких сферах жизнедеятельности они были, которые и подсказывают выбор профессии. Мотивирование родителей на принятие ребенка и на помощь ему в достижении им успеха в начальном профессиональном образовании.

Успеха вам в вашей работе, коллеги!