

Психологическая подготовка к экзаменам

Рекомендации для учителя


*При правильном подходе экзамены могут служить
средством самоутверждения и повышением
личностной самооценки.*

Педагог-психолог МБОУ Школа № 63 Чернышова Н.Ю.

Причины волнения перед ЭКЗАМЕНОМ

- ✓ **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
- ✓ **Недостаток подготовки.**
- ✓ **Волнение близких и окружающих.**





С наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче экзаменов

- **ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ДЕТИ**
- **ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ**
- **ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ**
- **«ОТЛИЧНИКИ»**
- **АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ**
- **ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ**



Правополушарные дети

У детей 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 ГИА

- Тестирование "левополушарного" по своей сути (требует умения анализировать и сопоставлять различные факты)
- Трудно сосредоточиться на фактах и теоретических построениях
- Испытывают сложности с предметами естественно-математического цикла

Стратегии поддержки

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

Во время экзамена. Лучше пробовать свои силы не в простейших тестовых заданиях (типа А), а там, где требуется развернутый ответ (задания типа В и С). А уже потом переходить к тестам множественного выбора

Тревожные дети



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.).

Основные трудности	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная.• Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.	<p><u>На этапе подготовки</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. 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. <p><u>Во время проведения экзамена.</u></p> <p>Важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д.</p>



Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Но у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Чаще это дети с низким уровнем произвольности. У них часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности	Стратегии поддержки
<p>ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. При общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний выпускники могут нерационально использовать отведенное время.</p>	<p><u>На этапе подготовки</u> Необходимо наличие внешних опор. Важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства: песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.</p> <p><u>Во время экзамена</u> Ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.</p>



«Отличники»

Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.

Основные трудности	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Детям недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.• Необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.	<p><u>На этапе подготовки</u> Важно скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между "достаточным" и "превосходным", понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. Им можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.</p> <p><u>Во время экзамена</u> Помочь скорректировать ожидания напомнив, что нет необходимости выполнять все задания подряд, а оставить часть на второй круг.</p>



Астеничные дети

Характерна высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Астеничность имеет не столько психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности

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

Стратегии поддержки

На этапе подготовки Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям стоит получить консультацию у невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.


Во время экзамена таким детям требуется несколько перерывов, пусть на какое-то время остановятся, отдохнут. Им по возможности лучше организовать несколько коротких "перемен" (отпустить в туалет и т.п.).

Гипертимные дети



Характеризуются высоким темпом деятельности.
Они быстрые, энергичные, активные.

Основные трудности	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Быстро выполняя задание, они иногда делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок.• Обычно отмечается невысокая значимость учебных достижений, ребята не расстраиваются из-за плохих оценок.	<p><u>На этапе подготовки</u> следует создать у детей ощущение важности ситуации экзамена.</p> <p><u>Во время экзамена</u> основной принцип, которым должен руководствоваться ребенок: «Сделал – проверь».</p>



Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ГИА.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий снимает чувство неизвестности. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Не запугивайте ученика, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.