

Психологическая подготовка к ЕГЭ

Консультация для педагогов

Экзамены – это итоговые испытания по окончании курса школьного обучения. ЕГЭ – одна из форм проведения экзамена, основанная на тестовых технологиях. Поскольку такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех ее участников. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному.

Одинаковым остается правило тревожности. Тревожность – это состояние личности, вызванное неизвестностью, страхом о будущем. Небольшой или умеренный уровень тревожности помогает мобилизовать организм, способствует повышению ответственности и серьезности, помогает лучше выполнить простые хорошо знакомые действия. Но высокий уровень тревоги, напротив приводит к снижению активности, повышению количества ошибок при выполнении даже простых, а тем более сложных действий. В ход вступают различные виды психологических защит, иногда психика выстраивает целые батареи психологических защит, через которые трудно пробиться здравому смыслу. Поведение высокотреховой личности становится неадекватным. Либо суетливым, шумным, гиперактивным, либо наоборот вялым, апатичным, а иногда агрессивным.

Для человека характерно стремление к самоактуализации, то есть достижению успеха, если в каком-то виде деятельности человек ощущает себя неуспешным, то опять в ход идут различные психологические защиты. Например:

- **Вытеснение** или «мотивированное забывание» - удаление из сознания мыслей и чувств, вызывающих тревогу.
- **Проекция** – приписывание собственных негативных мыслей и чувств другим людям
- **Замещение** переадресовка своих негативных чувств другому (сорвать злость на других)
- **Рационализация** ложная аргументация, благодаря которой иррациональное поведение прикрывается разумными доводами (после неудачи говорят «все, что не делается к лучшему»)
- **Регрессия** возврат к ребячеству детскому поведению, шутки, недооценка ситуации
- **Отрицание** этого не может быть, мне этого не нужно
- **Реактивное образование** подавление страха, например, с помощью агрессивного или обвинительного поведения

Как видно из вышеперечисленных способов именно такое поведение демонстрируют зачастую наши учащиеся. Парадокс заключается в том, что чем больше в такой ситуации давить на человека, тем мощнее психологические защиты он будет выстраивать, противостояние может дойти до открытого конфликта.

Для снижения напряжения в период подготовки к экзаменам лучше применить следующие стратегии поддержки:

- Создание ситуации успеха, поощрение поддержка, проигрывание предстоящих действий (тестовые формы заданий, обсуждение результатов заданий в позитивном ключе) Не констатация ошибок и формирование чувства безысходности, а выявление направлений дальнейшей работы по подготовке.
- Отслеживание этапов действий. Столько прошли, столько осталось.
- Применение групповых форм работы и методов «ученик обучает ученика»
- Выявление особенностей умственной деятельности учащихся. Кто-то лучше запоминает схематический материал, кто-то, образный, рисунки. Помогает структурирование деятельности (введение часов, будильника, плана работы, списка необходимых дел и их вычеркивания по мере выполнения и т.п.)
- Дифференцированные задания. В 11-ом классе большинство ребят точно знают куда поступать, что им пригодится при поступлении и эта цель для многих становится более яркой, чем выпускные экзамены в школе, чем учеба. Эффективнее разделить задания на несколько уровней. Даже то, что педагог, учитывает потребности учащихся, благоприятно скажется на взаимоотношениях и отношении к предмету.
- Правила эффективного общения, основанные на уважении личности учащегося.

- Обучение методам снятия напряжения (самомассаж, зрительная гимнастика, точечный массаж, дыхательная гимнастика, аффирмации, создание положительных ресурсных образов и т.д.)

От следующих тактик общения лучше отказаться:

- Не предъявлять заведомо невыполнимых требований, некоторые выпускники настолько сосредоточены на поступление в ВУЗ, что занимаются с утра до вечера. Ходят на курсы и к репетиторам. У ребят начинается «синдром хронической усталости» они не высыпаются, постоянное чувство подавленности и усталости, желание все бросить (как следствие прогулы)
- Бесплезны и вредны угрозы («если ты не прекратишь, не возьмешься за ум, не поступишь, не сдашь, опозоришь и т.п.»)
- Если ученик вызывает у Вас отрицательные переживания своим отношением к урокам или поведением, сообщите ему об этом. Не стоит долго сдерживать гнев, сохранять спокойствие при сильном волнении, ведь чувство все равно вырвется наружу рано или поздно, и уже в более сильном виде. Скажите о своих чувствах учащемуся, говорите от первого лица. Сообщите о себе и своем переживании, а не о нем и его поведении: «Я возмущена таким отношением к серьезной подготовке, мне трудно понять..... Я считаю, что для подготовки к экзаменам нужно регулярно посещать занятия».
- Неэффективна критика («сколько раз уже говорили.....», «Слушать надо было лучше...»). Под влиянием таких высказываний учащийся может и вовсе отказаться от выполнения задания. Будьте готовы. Что всегда могут возникнуть вопросы, на которые приходится отвечать несколько раз.
- Мораль, нравоучения, проповеди («ты обязан, должен») вызывают отрицательное отношение учащихся к подготовительным занятиям. Лучше использовать безличную форму: «В ситуации экзамена разговаривать нельзя»
- Вредно высмеивание: «На уроке слушать надо, а не ворон считать...»
- Уговоры («не бойся, успокойся, не волнуйтесь, это не так и важно») Демонстрируют лишь то, что вы хотите, чтобы учащийся прекратил испытывать в данный момент определенные чувства. Лучше сказать: «Я понимаю, тебя, ты переживаешь, расстраиваешься, тревожишься....», можно предложить любой способ снятия эмоционального напряжения (музыка, дыхательная гимнастика, точечный массаж, «аффирмации»...)