

Три составляющие успеха на ЕГЭ

Памятки для учителей, родителей, учеников

Три составляющие успеха сдачи ЕГЭ – психологически подготовленные педагог, родитель и ребенок. Педагогам хорошо известно, что результаты экзамена не всегда определяет уровень знаний ученика. Порой те, кто готовился, не щадя сил, без сна и отдыха, и, казалось бы, знают все назубок, получают худшие оценки, чем те, кто ничем не жертвовал, работал в меру, без перенапряжения. Иногда говорят: «Повезло». Но дело не в везении. Успех на экзамене зависит не только и не столько от уровня знаний, сколько от способности ребенка справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, организовать свою деятельность и правильно рассчитать силы. Реакция на экзаменационный стресс во многом определяет результат ЕГЭ.

Любой экзамен – испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Именно это состояние и называют экзаменационным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него. Первый – активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае ученик сохраняет способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям. Для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Учащийся теряет способность адекватно реагировать, и хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

Можно выделить следующие: негативный настрой; ситуации неопределенности и ограничения времени; сомнения в полноте и прочности знаний, в собственных способностях – логическом мышлении, умении анализировать. Кроме того, причинами могут быть особенности организации деятельности, присущие каждому отдельному ребенку. Например, медленный темп, длительное втягивание, трудности планирования. Психофизиологические качества – сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, сложности концентрации и переключения внимания, низкая стрессоустойчивость. Индивидуальные особенности нервной системы, физическое и интеллектуальное перенапряжение, а также груз ответственности перед родителями и школой.

Создание атмосферы неудачи – основная ошибка при подготовке к экзаменам. «Времени совсем не осталось», «Не готовы...», «Не сдадите...», «С такими знаниями рассчитывать не на что» – многократное повторение подобных фраз, тактика запугивания, помноженная на собственное волнение

ребенка, повышают тревожность, формируют негативную установку. Задача – сделать все, чтобы снизить волнение и страх неудачи.

Учителю

Проведение пробных ЕГЭ для «проигрывания» процедуры с анализом возникающих проблем и трудных ситуаций позволит определить индивидуальную тактику подготовки и поведения на экзамене. Такой разбор должен быть спокойным, не усиливать волнение и страх неудачи.

Правильно организованные пробные экзамены позволят снять неопределенность, научить детей использовать индивидуальные особенности организации деятельности, сформировать навыки работы с тестовыми заданиями, позитивную установку. Обучение школьников навыкам эффективной работы с информацией и простейшим приемам аутотренинга поможет устранить сомнения в собственных силах и способностях.

Одна из главных причин неудачи на экзаменах – физическое и психологическое перенапряжение из-за нерациональной организации подготовки в течение длительного времени. Педагог и школьный психолог должны помочь каждому ученику правильно распределить нагрузку, установить режим занятий и отдыха, обратить внимание на значение здорового питания.

Во-первых, задолго до экзамена следует отработать все вопросы, касающиеся процедуры проведения экзамена, – что сдавать, как проходит экзамен, сколько времени на него отводится, как правильно заполнить все документы, каковы критерии оценки. Дети должны хорошо ориентироваться в задании, иметь возможность все уточнить, переспросить, задать вопрос, не волнуясь о том, как на это отреагирует учитель.

Во-вторых, не следует фиксировать внимание на непреодолимой трудности ЕГЭ, ответственности перед школой и родителями – это может создать негативную установку и повлечет дополнительные сложности на экзамене.

В-третьих, полезно «проиграть» ситуацию экзамена для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, определения способа записи, необходимости черновика и т. д. Важно, чтобы школьники сами анализировали результат – что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание.

В-четвертых, нужно заранее выработать план действий, возможные варианты выхода из трудной ситуации. И последнее: особое внимание следует уделить режиму подготовки, эффективным методам работы с информацией, анализу индивидуального стиля деятельности и примерам аутотренинга, позволяющего снизить напряжение, расслабиться.

Отношение к экзамену как к испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и прежде всего ценой здоровья, – ошибка. Подобная установка часто создает дополнительные проблемы у ребенка.

Родителям

Родительские тревоги, бесконечное запугивание – «не сдашь», «не знаешь», «не так занимаешься» – дают эффект негативной установки, которая парализует даже тех детей, которые хорошо знают материал, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность. Особенно опасен негативный настрой для детей со слабой нервной системой, возбудимых, эмоциональных. Родители нередко подчеркивают эти особенности, припоминают бывшие неудачи: «Ты всегда волнуешься» или «Не волнуйся, как в прошлый раз». Тяжелый вздох и тревога в глазах мамы даже без слов создают эту атмосферу.

Усиливает волнение и страх перед экзаменом подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, – перед школой, учителями, родителями. Даже когда взрослым кажется, что ребенок не ощущает этого «груза», он есть, другой вопрос: хочет ли и может ли сам ребенок взять на себя ответственность не только перед самим собой, но и перед другими? «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет» – не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

Нередко родители используют запугивание и «страшилки», обещая беды в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ЕГЭ, – это также плохие помощники в преодолении экзаменационного стресса.

Сравнение с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств не приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но может создать конфликтную ситуацию в семье.

Родители часто не имеют четкого представления о процедуре, критериях оценки, сложности заданий, а главное – не всегда знают, как именно ребенок реагирует на трудную ситуацию. Порой дети рассказывают, что потеют руки, учащается сердцебиение, появляется тошнота, озноб, а в ответ слышат: «Не понимаю, чего ты так волнуешься...». Следует внимательно отнестись ко всем жалобам ребенка, объяснить, что это возможная реакция, помочь снять напряжение, расслабиться. Понимание ребенком своего состояния и умение его регулировать – важная составляющая подготовки к экзаменам, в формировании которой немалая роль принадлежит родителям.

Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в

основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване. Следует помнить, что работа без отдыха неэффективна и бессмысленна. Непрерывные занятия в течение 30–40 минут должны чередоваться с 10–15-минутным отдыхом, а после 2–3 часов занятий необходим перерыв на 1–1,5 часа. Хорошо бы в это время погулять, отвлечься, расслабиться.

Помогать своему ребенку, поддерживать его во время подготовки к экзаменам надо не на словах, а на деле. Помогите организовать рабочее место и режим, побалуйте «вкусненьким», разберите вместе сложную задачу, если это по силам, вместе повторите даты, научите оценивать и регулировать свое состояние. Не запугивайте неудачей и провалом.

Не настаивайте на работе без отдыха и сна. Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам. Не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.

Согласуйте с ребенком возможный результат экзамена, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений. Сделайте все, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.

Ученику

Хорошо сдать экзамен можно, если правильно к нему готовиться, то есть освоить навыки быстрого запоминания и понимания информации. Уметь его проходить, то есть видеть условия и вопрос задания, быть внимательным, владеть базовыми знаниями по предмету, уметь выражать свою мысль. Не паниковать, то есть владеть приемами эмоционального самоконтроля.

Заученное и вызубренное остается только в кратковременной памяти, ненадежной и недолговечной. Поэтому можно использовать такие приемы. Выходя с любого урока, повторить основную его мысль в трех предложениях. На уроках, слушая учителя, стараться формулировать вопросы ему. Даже если ученик их не задаст, это поможет осмысленно воспринимать информацию, а не тратить время попусту. Если он поймет материал на уроке, его не придется учить дома. При запоминании информации использовать все каналы восприятия – зрение, слух или ощущения. Например, когда надо запомнить самые важные факты, формулы или определения, можно писать их, рисовать схемы, проговаривать вслух или про себя, писать пальцем в воздухе.

Чтобы выработать умение думать, а не действовать автоматически, можно использовать простые способы: каждый день ходить в школу разной

дорогой; стараться увидеть в окружающих предметах как можно больше разных оттенков. Менять мелочи, например выполнять привычные действия – писать, застегивать пуговицы, готовить кофе, чистить зубы, открывать дверь – непривычной рукой. Стараться каждый раз по-новому и оригинально отвечать на типичные вопросы, например: «Как дела?», и самому формулировать эти вопросы по-разному.

Чтобы тренировать внимание, предложите ученикам упражнение «Секундная стрелка». Оно достаточно сложное, немногим сразу удастся находиться сосредоточенным в течение определенного времени. Но если его выполнять ежедневно, то это умение сформируется. Суть упражнения: не отводя взгляда, следить за движением секундной стрелки на часах. Вначале это надо проделывать в течение 30 секунд, затем постепенно прибавлять по 5 секунд, доведя время до 1–1,5 минуты.

Чтобы развить память, надо как можно чаще запоминать что-либо: телефонные номера, адреса, имена, отчества, то есть обычные бытовые вещи. Если собираетесь звонить кому-либо, наберите номер по памяти. Когда читаете книгу, запомните номер страницы, на которой остановились. Если с сегодняшнего дня ваши дети начнут выполнять эти простые советы, уже через месяц память станет значительно лучше.

Подробнее: <https://vip.1zavuch.ru/#/document/37/64/dfaswg38gh/?of=copy-74a6215de5>