

Психологическая помощь обучающимся при подготовке к экзаменам

Слово "экзамен" переводится с латинского как "испытание". Именно испытанием, сложным и подчас драматичным, становится итоговая проверка знаний обучающихся.

Специалисты выделяют несколько направлений в работе педагога-психолога, которые могут оказать эффективную помощь обучающимся, готовящимся к выпускным экзаменам, их родителям, а также педагогам:

Каждое из направлений представляет собой интегрированные звенья единой системы психологического сопровождения, что позволяет:

- ◆ - влиять на познавательную, эмоциональную и личностную сферы обучающихся;
- ◆ - обеспечивать возможность достижения ими высоких результатов развития;
- ◆ - продуктивно помогать обучающимся преодолевать психологические барьеры.

Остановимся подробнее на содержании перечисленных направлений.

Формирование школьной среды

Развивающая школьная среда способствует формированию психических процессов и состояний обучающихся, снятию психологических барьеров и, тем самым, раскрытию творческого потенциала детей. Разработанные технологии воздействуют на все сферы психической деятельности обучающихся.

Проведение психологического мониторинга

Это направление включает подбор необходимого диагностического материала и проведение тестов в течение всего периода обучения детей в образовательном учреждении – с учетом возрастных особенностей, учебно-воспитательных целей и задач участников образовательного процесса.

Психологический мониторинг носит системный, многоступенчатый характер и позволяет использовать различные источники информации (родители, педагоги, психологи, обучающиеся), дает комплексную оценку различных сторон личности, поведения и деятельности обучающихся, проясняет сильные и слабые психологические качества и возможности организации необходимой психолого-педагогической помощи.

Целью такого изучения личности на каждом этапе является выработка педагогом-психологом индивидуальных рекомендаций обучающимся и их родителям, развитию и самореализации, а также обеспечение коррекционной и развивающей работы и других видов психологической поддержки.

Средовые технологии включают в себя:

- ◆ - техническое обеспечение учебного и развивающего процесса;
- ◆ - дизайн и оснащение кабинетов, отвечающих современным требованиям;
- ◆ - новейшие учебные программы, по которым обучаются дети;
- ◆ - подбор педагогических кадров;

- ◆ - систему отношений между учителями и обучающимися, которые строятся с учетом психологических особенностей возраста детей и основываются на взаимном уважении.

Для ребят выпускных классов с учетом возрастных особенностей и поставленных задач наиболее эффективным является следующий диагностический материал.

Диагностический материал для выпускных классов

1. IQ

Благодаря полученным результатам можно судить не только о наличном уровне сведений по отдельным предметам, но и об уровне развития мыслительных операций, самостоятельности мышления. А также о степени утомляемости, индивидуальных стилях деятельности, наиболее продуктивных периодах для работы.

2. Изучение учебной мотивации

Позволяет определить какой из 8 мотивов – долга, родительского одобрения, учительского одобрения, групповой ориентации, честолюбивый, познавательный, прагматический или эмоциональный – является ведущим.

3. Саморегуляция

Способность к саморегуляции – это важное качество, которое помогает человеку сохранить внутреннее равновесие. Стрессоустойчивость – это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека.

4. Профориентация

Позволяет вести разговор о сфере интересов, желаний, предпочтений подростков, востребованности выбранных профессий на современном рынке труда, а также об условиях труда и требованиях, предъявляемых к каждой профессии.

Организация развивающих занятий

Значительную трудность для выпускников представляет работа с тестовыми заданиями при проведении единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ).

Тестирование же предполагает формирование особых навыков:

- ◆ - умение выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных;
- ◆ - умение оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.

В отличие от традиционного экзамена, тесты, не имеющие логической связи между заданиями, требуют умения оперировать большим объемом данных и быстро переключаться с одной темы на другую. Поэтому, для выполнения заданий ЕГЭ необходимо понять, какие психологические функции обеспечивают их успешное выполнение. Преимущественно это хорошее внимание (концентрация, переключение) и оперативная память.

С подростками, готовящимися к ЕГЭ, для преодоления когнитивных трудностей можно проводить развивающие занятия. Работа на таких

занятиях позволяет напрямую воздействовать на каждого ученика и уровень развития его способностей, от которых зависит эффективность обучения.

Инструкция имеет следующий вид:

"У ведущего в руках мяч. Он может бросить его любому игроку и назвать любое понятие из... (называется предмет). Задача игрока – поймать мяч и назвать ассоциацию с этим понятием, после чего игрок становится ведущим". Игру можно усложнить, используя штрафные очки за ассоциации, не связанные с предметом, или вводя бонусы за тематические ассоциации.

На занятиях можно использовать психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость в целом (работа с таблицами Шульте и т. п.), игры и задания, основанные на материале школьных предметов (развиваются навыки оперирования понятиями и переключения). Пример такого упражнения – модификация известной игры "Ассоциации", где в качестве ассоциируемых понятий используются термины из школьных курсов биологии, физики и др.

Проведение психологических тренингов

Успешность сдачи экзамена также обусловлена особенностями восприятия учеником данной ситуации, его субъективными реакциями и состояниями.

При традиционной форме сдачи экзамена ученик может рассчитывать на поддержку со стороны учителей, родителей, старших товарищей. Все они так или иначе сталкивались с экзаменами на различных этапах своей жизни и могут поделиться опытом. ЕГЭ – это нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей. Это способствует тому, что у ученика появляется иррациональное убеждение по поводу ЕГЭ: "Сдать ЕГЭ все равно никто не сможет", "Придется сдавать ЕГЭ, значит, хорошую оценку не получить".

Традиционно ситуация экзамена в школе во многом смягчается тем, что детей окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к ребенку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую испытывает ребенок. Фактически на традиционном экзамене ученик, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической защищенности. С другой стороны, конечно, эта защищенность может оборачиваться необъективностью педагога. Но даже такая необъективность может поддерживать ученика, поскольку позволяет ему "сохранить лицо": заниженная оценка учителя помогает поддерживать собственную самооценку, а мысль о том, что "вступительные экзамены в институт еще покажут, как я знаю на самом деле", тоже снижает тревогу.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены такой поддержки. Там все чужое – взрослые, ученики, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной концентрированности на задании.

Тренинг – интенсивный курс обучения, сочетающий краткие теоретические семинары и практическую обработку навыков за короткий срок.

Раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода репетицией вступительных экзаменов, что в значительной мере

способствовало снижению тревоги при поступлении в институт. ЕГЭ – это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а следовательно, и уровень тревоги обучающихся.

Испытывать тревогу – весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Вот почему так важно уметь тренировать эмоции, стараться не драматизировать события, уметь отключаться от угнетающих мыслей, налаживать ровные отношения с окружающими.

Цель психологических тренингов:

- ◆ - понять, от чего зависит успешность в том или ином начинании;
- ◆ - выяснить сферу наибольшей успешности того или иного обучающегося;
- ◆ - осознать личностные ценности и установить приоритеты;
- ◆ - укрепить чувство собственного достоинства;
- ◆ - продемонстрировать знания в ситуации стресса и непредсказуемого результата и т. д.

Сильная сторона обучения в форме тренинга заключается в его специфической атмосфере: никто не учит, как надо жить. Выполняя разнообразные упражнения, участники сами обнаруживают то, как можно по-другому воспринимать себя и жизнь вокруг, как изменить собственное поведение, чтобы достигнуть нужных результатов.

Психологические тренинги для выпускников помогают реализовать следующие задачи:

1. Вселить в детей надежду

Очень важно научить ребят гордиться своей собственной историей и с надеждой смотреть в будущее. Надежда – это та экзистенциальная установка, которая помогает человеку пережить тяжелые обстоятельства. Надежда дает человеку способность наслаждаться жизнью со всеми ее трудностями и поражениями, она дает детям и взрослым внутреннюю силу и целеустремленность.

2. Показать детям, что значит уважение

Ведущие тренингов на своих занятиях должны уважительно относиться к детям. Уважение к ребенку проявляется напрямую, непосредственно, в связи с его конкретным поведением. Уважение взрослого проявляется, например, в том, что он подчеркивает ответственность детей за свое поведение. Ребенок чувствует, что его уважают, когда его спрашивают: "Чему научил тебя этот случай?" или "Что ты сейчас чувствуешь?" и внимательно выслушивают его рассуждения на эту тему. Уважение проявляется также и в том, что ведущий тренинга избегает навешивания психологических ярлыков в группе другими участниками.

3. Научить детей принимать решения – самостоятельно и в группе

Дети, так же, как и взрослые, стараются поступать справедливо, но иногда они торопятся, не знают, что правильно, а что нет, и не всегда замечают имеющиеся у них возможности. Психологические тренинги позволяют вырабатывать у ребят навыки обсуждения и анализа различных ситуаций, упражняться в принятии справедливого решения. Ведущий тренинговой группы в состоянии помочь детям справиться со своими страхами и стрессами. Для этого необходимо говорить и о неприятных для

детей вещах, показывать им, как рационально распределять свое время, как самостоятельно и при помощи других поддерживать свое душевное равновесие.

4. Развить в детях сильные стороны их характера

Общаясь со взрослыми и сверстниками, дети могут вынести в самостоятельную жизнь необходимые социальные навыки и качества личности. К таким навыкам, в первую очередь, относятся умение сопереживать другим и брать на себя ответственность за свои поступки. Требуется немало времени, чтобы эти навыки выработались и стали прочными и устойчивыми, поэтому необходимо, чтобы дети как можно раньше учились развивать их в себе.

5. Помочь детям ощутить единение с другими

Наиболее значимой группой для детей, разумеется, является их семья. Но чем старше они становятся, тем важнее для них ощущение принадлежности и к другим группам: к классу, неформальным группам сверстников и т. д. Многим детям нелегко сконцентрироваться на учебе, если они не чувствуют своей принадлежности к школьной жизни. Чтобы научиться ощущать свою принадлежность к группе сверстников, детям необходимо признание их личной истории. Они хотят, чтобы все обратило внимание на то, какие они, что они умеют, чему хотят научиться, каким видят свой класс.

Есть дети, которым очень трудно почувствовать свою общность с другими. Дети с неустойчивой и низкой самооценкой, застенчивые или неуверенные в себе опасаются, что другие люди могут обнаружить их слабые стороны. Поэтому они стараются держаться в стороне от всех. Часто у них уже есть негативный опыт и им приходится долго и постепенно учиться доверять сверстникам и взрослым. Таким детям требуется и время, и особое место, где они в безопасной и поддерживающей атмосфере смогли бы осознать, что не только они "не такие, как все", что всякий другой человек является неповторимой личностью, имеющей не только сильные, но и слабые стороны. И таким местом для них является психологический тренинг.

Тренинг – это зеркало, в котором с помощью других участников можно получить возможность увидеть себя со стороны. И порой тренинг позволяет первый раз в жизни избавиться от заблуждений относительно себя и других людей.

Работа с педагогами

За годы обучения в образовательном учреждении подросток не раз отвечал устно или письменно и не раз оказывался в ситуации проверки знаний. И не всегда это были удачные ответы. Накопление уровня неудач очень опасно. Проблема заключается в том, что один и тот же результат может быть:

- весомым вкладом в копилку неудач;
- нейтральным событием;
- просто полезным опытом.

У взрослых людей последствия определяются их внутренней оценкой события. У подростков внутренняя, самостоятельная оценка событий только формируется и важную роль в этом играет мнение значимых взрослых людей, родителей и, конечно, учителей.

Поэтому педагогам важно владеть способами и приемами:

- ◆ - создания стабильной, позитивной, творческой обстановки в классе;
- ◆ - эффективного общения;
- ◆ - проявления человеческой теплоты;
- ◆ - краткой и эффективной мышечной релаксации.

Учителя также должны хорошо знать правила проведения ЕГЭ.

Работа с педагогами может проводиться в групповой и индивидуальной форме:

- педсовет "ЕГЭ – пути эффективного взаимодействия педагога с обучающимися";
- тренинг эффективного общения "Учитель – ученик";
- индивидуальное консультирование педагогов по их запросам.

Для подростка в период подготовки и сдачи экзаменов важны:

- ◆ - поддержка со стороны взрослых, значимых людей;
- ◆ - знание, что он не одинок и есть возможность обратиться за помощью;
- ◆ - уверенность в своих силах и наличие запасных вариантов в случае неуспеха.

Работа с родителями

Учеба в предэкзаменационном классе – достаточно важный период в жизни подростка. Многие из них только сейчас впервые совершают по-настоящему самостоятельный, серьезный выбор дальнейшего жизненного пути. Усилия, прилагаемые для его осуществления, и ожидание результатов своей деятельности, выводы, сделанные по окончании, способны оказать серьезное влияние на развитие личности. Поэтому родителям важно иметь представление о том, что такое экзамены и какие проблемы, с ними связанные, могут тревожить подростков. Такая работа может проводиться с родителями как в групповой, так и в индивидуальной форме:

- обсуждение с родителями на родительском собрании особенностей ситуации, в которой находятся дети, и приемов по оказанию им эффективной помощи;
- проведение цикла групповых занятий с родителями "Помощь ребенку в период подготовки и сдачи экзаменов";
- индивидуальное консультирование родителей по их запросам.

Оказание всесторонней психологической помощи подросткам в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов позволяет обучающимся не только успешно подготовиться и сдать их, но и более полно реализовать возможности своего личностного роста.

Приложение

Рекомендации для педагогов

1. Создание стабильной эмоциональной обстановки в классе
 - 1.1. Класс должен быть чистым, ухоженным, желательно с комнатными растениями. Наличие зелени помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме того, зеленый цвет благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.
 - 1.2. Школьные столы должны соответствовать возрасту обучающихся, удобно располагаться и хорошо освещаться.
 - 1.3. Температура воздуха в классе должна быть умеренной, но если в помещении недостаточно тепло, детей следует предупредить об этом и предложить им одеться теплее, т. к. экзамены могут длиться более 3-х часов.
 - 1.4. Хорошо, если в классе будет висеть эстамп или картина в желто-фиолетовых тонах – такое цветовое "пятно" благотворно повлияет на творческую активность школьников.
2. Формирование позитивного психологического настроения во время экзамена
 - 2.1. Начало любого контакта – это, прежде всего, улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.
 - 2.2. Одежда учителя-организатора экзамена не должна быть вызывающей (яркой, экстравагантной), чтобы не отвлекать обучающихся.
 - 2.3. Словесные установки учителя должны повышать уверенность учеников в себе – чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность того, что он сделает ошибку.
 - 2.4. Необходимо подбадривать обучающихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой.
 - 2.5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, постарайтесь вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
 - 2.6. Овладейте сами приемами краткой и эффективной мышечной релаксации и рекомендуйте детям приемы успокаивающего дыхания.

Рекомендации для родителей по психологической подготовке детей к выпускным экзаменам

Учеба в предэкзаменационном классе – достаточно важный период в жизни подростка. Многие из них только сейчас впервые совершают по-настоящему самостоятельный, серьезный выбор дальнейшего жизненного пути. Усилия, прилагаемые для его осуществления, и ожидание результатов своей деятельности, выводы, сделанные по окончании, способны оказать серьезное влияние на развитие личности. Поэтому родителям важно иметь представление о том, что такое экзамены и какие проблемы, с ними связанные, могут тревожить подростков. Оказание всесторонней психологической помощи подросткам в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов позволяет обучающимся не только успешно подготовиться и сдать их, но и более полно реализовать возможности своего личностного роста.

Рекомендации для родителей

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки к экзаменам – на

какие-то предметы придется потратить больше времени, а что-то потребует только повторения. Определите вместе с ребенком его "золотые часы" ("жаворонок" он или "сова"). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

2. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

3. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

4. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

5. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике. Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засеки время и объявите о начале "экзамена". Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте ребенку отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: удалось ли ребенку сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

6. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.