

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЕГЭ. МАХНАКОВА С.Н.

Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета.

Подготовка к ЕГЭ включает в себя 3 составляющих:

- Педагогическую;
- Информационную;
- Психологическую.

Информационный блок включает в себя и психологическую часть. Важно рассказать ребенку как проходит ЕГЭ, почему нельзя нарушать правила поведения к каким последствиям это может привести. Чем лучше знакома ребенку ситуация, тем более он спокоен. Можно показывать ребенку отрывки видео, которые позволяют выпускнику почувствовать атмосферу ЕГЭ. В этом случае адаптация во время экзамена проходит быстрее.

Полезно приглашать в школу бывших выпускников (нынешних студентов) успешно сдавших ЕГЭ. Они делятся своим опытом, рассказывают о процедуре ЕГЭ, делятся секретами успешной сдачи экзамена, своими эмоциями.

Остановимся подробнее на психологической подготовке.

Я считаю, что необходимость психологической подготовки старшеклассников к ЕГЭ обусловлена рядом причин:

- наличием ряда особенностей самого ЕГЭ, требующих от выпускника кроме педагогической подготовки (предметных знаний) еще и личностной готовности к его выполнению;

-необходимостью сохранения здоровья выпускников. Как психологического, так и физического.

-нереалистичностью установок у родителей, педагогов и соответственно детей.

Подготовительным этапом для прогнозирования возникновения возможных трудностей при подготовке и сдаче ЕГЭ можно считать итоги плановых диагностик, проводимых на более ранних этапах. Психологическая диагностика проводится на каждом этапе сопровождения. Уже в 5 классе выделяются группы детей, которые испытывают трудности в обучении. Аналогичные трудности встречаются и при подготовке и сдаче ЕГЭ. Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к ЕГЭ и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении всего

обучения. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время.

Подготовка к ЕГЭ начинается задолго до перехода обучающихся в 11 класс. Уже в 5 классе дети знакомятся с секретами памяти, мнемотехникой, знакомятся со способами развития внимания и мышления, изучают приемы аутотренинга.

На этапе подготовки к экзаменам используются разные формы психологической поддержки:

С учащимися:

- занятия с классом (групповые психологические занятия); психологическая диагностика;
- индивидуальные консультации;
- составления памятки подготовки к экзаменам и поведения во время экзамена.

Пример упражнений для групповой работы в классе.

ПРИМЕР 1. Организуется работа в малых группах. Каждая группа получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить «зоны экзаменационного риска» для здоровья.

Затем следующее задание: как помочь заштрихованным частям организма в период подготовки к экзаменам.

ПРИМЕР 2. Результат сдачи экзамена может зависеть от многих факторов. Заполнить таблицу:

	От меня	От учителя	От родителей	От случая
На сколько %?				
Что именно зависит?				

Обсуждение. Затем вопрос: что дети сами могут сделать для того, чтобы % успеха, который зависит от них стал больше.

На этапе подготовки к ЕГЭ я использую несколько методик, выбирая ту, которая будет наиболее информативна.

- Анкета «Определение детей ГР» Н.В. Суриковой. Анкета предназначена для экспресс-диагностики, позволяя выявить детей ГР (инфантильные, астеничные, гипертимные, застревающие и т.д.). Анкету можно найти в книге М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ», там же для каждого ребенка

---

\*А.В. Микляева, П.В. Румянцева «Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция» - СПб.: Речь, 2007

ГР есть: краткая психологическая характеристика, основные трудности, возникающие при сдаче ЕГЭ, стратегии поддержки на этапе подготовки, во время проведения экзамена и рекомендации учителям и родителям. Анкету заполняют родители или педагог.

- Методика оценки эмоциональной напряженности. Г.Ш. Габреевой. Методика нацелена на выявление зависимости успешности учебной деятельности подростка от такого свойства личности как тревожность.

- Анкета «Готовность к ЕГЭ». Позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников.

- Диагностика доминирующей перцептивной модальности (С.Ефремцева), методика направлена на выявление ведущего канала восприятия (визуал, аудиал, кинестетик).

Надо помнить о том, что ситуация экзамена для всех одинакова, но ведут себя все по-разному. Тревога она нужна, она мобилизует, но есть оптимальный уровень для конструктивной деятельности, если он начинает нарастать, то тревога начинает играть деструктивную роль.

Надо помнить о том, что успех ребенка во многом зависит от взрослого. Спокойствие родителей – это залог спокойствия ребенка.

Поэтому работа с родителями тоже важна:

- выступление на родительских собраниях;
- составление памяток (чем родители могут помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ);
- Индивидуальные консультации.

Существует 2 типа реакции на экзаменационный стресс: **МОБИЛИЗАЦИЯ** (ребенок спокойно реагирует на трудности, активизируются процессы внимания, памяти, мышления, ребенок выполняет даже то, с чем он считал, может не справиться) и **ПАНИКА** (реакция которая разрушает память, внимание ребенка, возникает растерянность, тревожность, он забывает то, что учил). В ситуации паники важно понять, какие причины мешают ребенку готовиться и успешно сдать экзамен.

В данной ситуации важна помощь родителей, для того, чтобы снизить уровень тревоги важно поддерживать ребенка. Родители могут напомнить ребенку о том, чтобы он вовремя поел, следить за тем, чтобы ребенок выспался, если он долго сидит за уроками,

отправить в магазин и т.п. Важно избавить ребенка от других стрессов.

Можно предложить ребенку помощь, найти дополнительную информацию, проверить как он запомнил материал, подсказать различные способы работы с информацией (составление планов, конспектов, схем, таблиц). Но! Необходимо быть вместе с ребенком в поддерживающей роли. Энергии ребенка должно быть больше, иначе ребенок может подумать о том, что взрослые не верят в его силы, в то, что он сам может справиться.

Напомнить родителям, что отношения с ребенком важнее, чем все остальное.

Работа с учителями проводится по мере необходимости.

Важно напомнить закон взаимовлияния следов памяти. Когда человек запоминает, ему еще нужно какое-то время, чтобы в памяти все улеглось. Именно для этого существуют перемены и именно поэтому нужно чередовать отдых и подготовку. Учителям нужно вовремя отпускать детей на перемену. Иначе то, что им рассказывали на истории наложится на то, что им рассказывали на английском. И они не запомнят ни английский, ни историю.

Самое важное, это не только успешность сдачи ЕГЭ. Сколько то, что слишком сильно преувеличивается значимость ЕГЭ взрослыми и соответственно детьми.

Важно поговорить с ребенком, желательно чтоб это сделали родители. Обсудить, куда можно еще пойти учиться, если ЕГЭ будет сдан на более низкий балл, чем хотелось бы. Надо что бы ребенок понимал, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжается.

Для снижения значимости ЕГЭ используется следующее задание - нарисовать линию своей жизни. Выпускники рисуют, украшают ее. Далее дается задание, каким – либо образом обозначить на ней ЕГЭ. Обсуждение, в ходе которого дети делают вывод о том, что ЕГЭ это всего лишь ступень, небольшой этап, который закончится.