

Добрые советы психолога учащимся, родителям и педагогам, сдающим ГИА.

Педагогам хорошо известно, что результаты экзамена не всегда определяются уровнем знаний ученика. Порой те, кто готовился не щадя сил, без сна и отдыха и, казалось бы, знает все назубок, получают худшие оценки, чем те, кто ничем не жертвовал, работал в меру, без перенапряжения. Иногда говорят «повезло», но дело не в везении, а в том, что успех на экзамене зависит не только и не столько от уровня знаний, сколько от способности ребенка справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, правильно рассчитать силы. Реакция на эмоциональный стресс во многом определяет результат ГИА.

Любой экзамен – испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него. Первый – активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае сохраняется 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. Тогда теряется способность адекватно реагировать, и хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

Основные факторы, вызывающие или усиливающие экзаменационный стресс: 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 вработывание, 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.

Встает закономерный вопрос, может ли педагог снизить влияние этих факторов, безусловно, это в силах педагога. Задача педагога – сделать все, чтобы снизить 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. Педагог и школьный психолог должны помочь каждому ученику правильно распределить нагрузку, установить режим занятий и отдыха, обратить внимание на значение здорового питания.



Какие рекомендации можно дать родителям?

Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна быть 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 и достаточный 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.



Памятка для обучающихся.

Как подготовиться к сдаче ГИА

1. Уточните, когда будет проходить экзамен, в какое время и в каком месте.
2. Накануне экзамена соберите все, что вам необходимо: ручки, карандаши, чертежные принадлежности и т. д. Положите все это в папку или пенал. Не забудьте носовые платки (лучше одноразовые).
3. Не занимайтесь ночью. Выспитесь. Все, что хотели повторить, повторите утром.
4. Встаньте пораньше, чтобы сделать несколько физических упражнений, принять душ, позавтракать и заранее выйти из дома.
5. Не нервничайте по пустякам, настраивайтесь только на успех. Не корите себя (« Я этого не знаю», «Это я не успел», «Мне не хватило одного дня»).
6. Ни с кем не обсуждайте свое волнение, тревогу, страх. Забудьте фразы: «Ой, я так волнуюсь», «Я чувствую, что не сдам» и т. п.
7. Не думайте о том, как отреагируют родители, учителя на ваши результаты (и вообще, меньше думайте об итогах экзамена). Решите, какой результат будет возможным и достаточным.
8. Старайтесь думать о том, как распределите время на экзамене, с чего начнете, как будете проверять ответы и т.п.
9. Просмотрите все вопросы. Начните отвечать на те, которые не вызывают проблем. Обязательно оставьте время на проверку ответов.
10. Не стремитесь сдать работу (даже если все сделано) до окончания экзамена. Лучше еще раз проверить.

