

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЕГЭ (памятка для педагогов)

### Экзамены и подготовка к ним, как психологический стресс

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиной в целый год. Стресс в ситуации испытания – это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека.

Способность человека успешно действовать в условиях стресса – показатель его зрелости как личности. Эта способность отличает также спортсменов, людей опасных профессий. Есть любители «экстрима», кто с детства любит рискованные ситуации, кого стресс бодрит и даже радует.

Вместе с тем, не все способны на подобное восприятие стресса, особенно – подростки. Стресс становится стимулом для развития позже, не в школьном возрасте, а в 19-22 года, с переходом юности в раннюю взрослость. В результате подростки в школе, даже самые успешные, все равно нуждаются в тренировке способности действовать в условиях стресса.

Для подростков же со слабой нервной системой стресс – это вовсе не нормальная реакция, а основной механизм нарушения развития их личности, снижающий их способности к адаптации и социальному успеху. Прежде тренировки стрессоустойчивости такие подростки нуждаются в преодолении тех особенностей личности, которые делают их уязвимыми к стрессу.

Наконец, на решение о поступлении в вуз могут настаивать родители учащихся с неразвитой учебной деятельностью.

Рассмотрим проблему подготовки к ЕГЭ – сквозь призму этих трех групп детей: как их распознать; как тренировать и мобилизовывать детей с хорошей устойчивостью к стрессам; как помочь подросткам со слабой нервной системой; какими способами можно попробовать развить у ребенка способность к самостоятельной учебе.

### **Если у детей хорошие крепкие нервы или Тренировка трудностями!**

Посмотрите следующий перечень признаков: если оцениваемые вами дети имеют большинство из них, значит, они из первой группы – из «крепких нервами», из «сильных».

- С детства отважны, не боятся риска и опасностей, рады и даже стремятся к ним.
- Стараются все в окружающем исследовать, попробовать, узнать на личном опыте (конечно – кроме антисоциальности!).
- Неудобны самостоятельностью и независимостью в суждениях и поведении, даже перечат вам! Но зато учатся хорошо уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается или даже улучшается.
- Им всегда нравятся ситуации испытания их способностей – контрольные, зачеты, ответы у доски, самостоятельные творческие задания. Они предвкушают их или даже просят их создать.

- К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и при этом показывали хорошие результаты.
- На самих контрольных и экзаменах они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет их мышление и сообразительность.
- Они с удовольствием делятся с вами своими достижениями, благодарны за ваше участие в них.
- Неудачи на экзаменах не обостряют у них чувства своей неполноценности или пессимизма. Они «не опускают руки» – наоборот, у них возникал азарт достичь успеха.
- В результате преодоления испытаний такие подростки становятся увереннее в себе и быстрее взрослеют; они умеют накапливать опыт достижения успехов.

**Основное направление подготовки таких подростков к ЕГЭ** – это тренировка знаний, умений их использовать, уверенно чувствовать себя в стрессе экзаменов и любых других испытаний. Иначе говоря, весь 11-й класс надо закреплять их способность к самостоятельной учебной деятельности, в том числе и трудностями в ней!

### **К педагогическим способам тренировки личности можно отнести следующие**

1. Реферирование дополнительной научно-популярной и научной литературы.
2. Частые контрольные работы с их защитой перед классом – как моделирование ситуаций экзаменов, в том числе – и в форме ЕГЭ.
3. Самостоятельные творческие задания, темы которых (в рамках дисциплины или из списка предложенных) выбирают сами учащиеся.
4. Защита своих самостоятельных творческих работ перед разными аудиториями.
5. Выполнение и защита (публикация) научных работ.
6. Коллективные научные задания – как модель работы в научных коллективах.
7. Участие в конкурсах, научных конференциях.
8. Наставничество или помощь «сильных» учеников более слабым в классе.

### **К психологической тренировке учебной деятельности можно отнести следующие**

1. Поддержка любых проявлений самостоятельности в учебе – индивидуальная, публичная в классе, в школьном коллективе, а также перед родителями (в семье).
2. Поддержка «сильных» учеников в классе (как в социальной группе) в ролях – «лидер», «интеллектуал», «психолог».
3. Тренинг способности учащихся самостоятельно выполнять учебные, научных или творческие задания: определять их этапы, планировать график выполнения, формулировать критерии завершения этапов и всего дела в целом.
4. Тренинг способности поддерживать свою самооценку и чувство достоинства в момент оценки результатов своей успешной деятельности.
5. Тренинг способности учеников использовать кризисы как возможность для развития личности, в частности – развития навыков т.н. совладающего (со стрессом) поведения.
6. Развитие у подростка навыка планирования своей повседневной занятости (ведение делового ежедневника), режима дня.
7. Аутотренинг волевой мобилизации.

Контролируйте психологическое состояние «сильных» учащихся. Указанные технологии поддержки в школе, в сочетании с семейными и индивидуальными, достаточны для поддержания у

«сильных» учеников оптимизма с невысоким уровнем тревожности. Это можно контролировать вам самим – методом наблюдений и бесед с учениками.

**По мере приближения окончания школы и экзаменов из группы «успешных и сильных» учеников выделяются подростки с особым школьным неврозом:** у них нарастает напряжение и тревога в связи с их установками ответственности (возникшими индивидуально или из семьи) за безусловную и непрерывную успешность в учебе (и последующее поступление в вуз). **У подобных учеников уровень тревоги и напряжения к моменту экзаменов может оказаться даже выше, чем у детей со слабой нервной системой!**

#### **Сверхответственным «сильным» ученикам - дополнительную помощь!**

1. Обучение приемам психофизиологического расслабления: прогулки, массаж, ванны, душ, легкая закуска, дополнительный сон.
2. Применение приемов переключения внимания и компенсаторные деятельности: общение, музыка, чтение, зрелища, общение с природой и животными, хобби (это последнее сокращается по мере приближения к экзаменам).
3. «Охранительный» режим дня: сон не менее 9 часов, в том числе 1-1,5 часа днем. Отход ко сну не позже 23.00. Занятия в течение дня циклами по 1,5-2 часа с перерывами до 30 минут. Еда легкая и богатая витаминами (фруктами и ягодами) не реже 4-5 раз в день (не перед сном!).

#### **Роль репетиторов и ваше отношение к ним**

Прибегнуть к помощи репетиторов или нет – дело учащихся и их родителей. Традиция репетиторства – развита в настоящее время и, видимо, будет сохраняться еще долго, хотя для «сильных» учеников оно, может быть, и нужно-то больше как психотерапия или дополнительная тренировка уверенности в себе. Вас самих родители учеников из других школ тоже могут попросить быть у них репетиторами.

Важно не отрицать репетиторство, а помочь ученику сделать его эффективным:

- Дать репетитору сведения, что в репетитируемом предмете учащийся освоил лучше и что хуже.
- Описать наиболее эффективные способы стимуляции учебной деятельности у данного учащегося в 10-11-м классах.
- После первых 2-3-х недель занятий репетитора начать давать ученику возможность проявить себя на уроках, публично поощрять.

## **Группа учеников с низкой стрессоустойчивостью (со «слабыми» нервами)**

В группу учащихся со слабыми нервами и низкой устойчивостью к стрессу вы можете отнести тех, у кого обнаружите треть и более из следующих признаков:

- Проявляют страхи инициативы, боятся начинать дело, допустить ошибку или оказаться некомпетентным, боятся оценки результатов их труда.
- Боятся отвечать на уроках, особенно – у доски.
- Пытаются избежать ситуаций испытания: просят освободить от экзаменов, сказываются больными.
- На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшают их мышление, что они не решают задачи, посильные им в спокойной ситуации.
- Подолгу переживают из-за низких оценок за текущие задания, тем более – за контрольные и экзамены; после них с трудом собираются для работы даже на текущих уроках.
- Капризны, плаксивы, обидчивы и нуждаются в успокоении в кризисных ситуациях.
- В классе не претендуют на роль лидера, а в поручениях не справляются с ней.
- Быстро утомляются в пределах одного урока или после первых 2-3-х уроков, жалуются на головные боли или сонливость.
- Грызут ногти и пальцы.

## **Педагог как специалист по стрессам учащихся, психолог и даже психотерапевт**

Распространенность и частота стрессов в современном мире (в школах и вузах, в семьях, во дворах, а теперь еще и ЕГЭ) такова, что любой взрослый, занимающийся детьми, автоматически становится психологом или даже психотерапевтом – воспитатель в детском саду, учитель в школе, педагог дополнительного образования, родитель.

Особенно это касается детей и подростков со слабой нервной системой.

Последовательность стратегий оказания помощи данным детям:

1. Снижение тревожности и повышение устойчивости к стрессу.
2. Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

Рассмотрим каждую из этих стратегий.

## **Снижение тревожности, повышение самооценки и устойчивости к стрессам**

### **Психофизиологическая помощь педагога**

- Рекомендовать плотную еду и чай или кофе в большую перемену.
- Рекомендовать оптимальный режим учебы и отдыха: 1-1,5 часа сна при приходе из школы, отход ко сну не позже 22.30, продолжительность сна – не менее 9 часов; при непосредственной подготовке к ЕГЭ – занятия по 1,5 часа с перерывами по 30 минут.

### **Педагогическая помощь**

- Рассаживать тревожных учеников в середине класса или ближе к учителю.
- Спрашивать в середине уроков.
- Подсказывать родителям и тренировать на уроках наиболее успешные для ученика приемы усвоения материала.

### **Психологическая помощь**

- Не прибегать к публичной критике тревожных и неуверенных учеников, обсуждайте неудачи индивидуально.
- Непрерывно поощряйте ребенка за любые успехи – в учебе и в любых других делах (по дому, в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и др.).
- Научите его самого поощрять себя за эти же успехи.
- Аутотренинг с применением формул успокоения, ободрения, активизации (обратитесь к разделу, обращенному к родителям и самим подросткам).
- Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.
- Призвать семью к стимулированию самостоятельности ребенка в семейных ролях.
- Обучить подростков приемам волевой мобилизации.

### **Врачебная помощь**

Используйте возможности медицины и рекомендуйте родителям тревожных подростков и им самим обратиться к врачу невропатологу, психотерапевту, медицинским психологам за укрепляющим и успокаивающим лечением за 1-3 месяца до ЕГЭ.

### **Педагогическая помощь**

- Поддерживать любые позитивные результаты на уроке или даже попытки их достичь.
- Практиковать индивидуальные и групповые консультации перед ЕГЭ.
- Моделировать ситуации экзаменов.

### **Помощь репетиторов**

Этот вид педагогической помощи соединяет тренинг учебной деятельности и выработку у ребенка уверенности в себе. Начать репетиторство с предметов ЕГЭ, вызывающих наибольшую тревогу и страхи, и лишь затем через 3-4 месяца перейти к остальным.

## Группа учеников с неразвитой способностью к самостоятельной учебной деятельности

Данная группа учащихся обнаруживается еще задолго до старших классов школы – уже в кризисах начальных и средних классах школы. К ней вы можете отнести детей со следующими признаками:

- Не доводят дела до конца, начинают с интересом, но быстро «угасают» и бросают их незавершенными.
- Пассивные и «ленивые» в делах по дому, мало или нет хобби, ничем не интересуются, не занимаются в кружках и секциях дополнительного образования.
- Преобладают пассивные способы проведения досуга – телевизор, простые («детские») компьютерные игры, гуляния с друзьями без сложно организованных деятельностей.
- Нет сложно организованного досуга – чтения, сложных развивающих компьютерных игр («стратегических», познавательных), коллекционирования, воспитания животных и др.
- Начали учебу с симптомокомплексом неготовности к школе, с неразвитостью ее базы – деятельностей предшественников учебной (сложных сюжетно-ролевых игр, творческого самовыражения, конструирования, рукоделий и ремесел, навыков общения в группах и лидерства, труда и ролей по дому, восприятия сказок/мультфильмов и искусства).
- Испытывали трудности с учебой и низкой успеваемостью в начальных классах, вплоть до того, что родители были вынуждены их непрерывно контролировать, делать уроки вместе или принуждать к учебе.
- Прибегали к защите вытеснением и избеганием учебной деятельности: оттягивали приготовление уроков, не записывали задания («ничего не задали»), не вели дневник, «забывали» тетради и учебники.
- Скрывали от родителей свои неудачи в учебе, прибегали к защитной лжи.
- Имели ухудшение успеваемости при переходе в 5-6-е классы и при усложнении программы в 8-9-м классах.
- Снижали мотивацию учебы: утрачивали интерес к ней, исчезали переживания успеха, оценки утрачивали мотивирующую и активизирующую роль (безразличие к ним); отзывы о них: «могут учиться лучше, но не хотят!».
- Протестовали против учебы различными способами: вызывающе вели себя на уроках («срывали»), вступали в конфронтацию с учителями, хорошо успевающими одноклассниками, прогуливали уроки, группировались со средне успевающими и т.п.

### Все надо делать вовремя!

При своевременном выявлении таких детей – в кризисе школьной дезадаптации в начальных классах или в кризисе перехода в средние классы – применяется последовательность стратегий психокоррекции, рассчитанных в сумме на 2-3 года:

- Временно сосредоточиться на развитии базы учебной деятельности – ее предшественников (при этом временно игнорировать низкую школьную успеваемость).
- На этой основе восстановить (специальными приемами) способность детей к самостоятельной деятельности.
- Закрепить ее в системе дополнительного образования.
- Моделировать ситуации успеха в учебе и восстановить интерес ученика к учебе: сначала по предметам, в которых у него были успехи, а затем по большинству.

## **Возможностей немного, но они есть!**

Проблемы в 10-11-х классах у детей данной группы, в частности проблемы с подготовкой к ЕГЭ, возникают в связи с настойчивым желанием их родителей видеть ребенка в техникуме (колледже) или вузе. Здесь требуется трезвая оценка возможностей ученика и правильная ориентация родителей в реальных способностях их ребенка.

**Признаки возможности повысить у ребенка способность к самостоятельной учебной деятельности в течение 11-го класса:** периоды снижения успеваемости в 5-6-м или 8-10-м классе были непродолжительными. К 10-11-му классу мотивация учебы восстановилась. Успеваемость, даже в периоды снижения мотивации учебы, не была ниже 3-4 баллов с сохранением у ребенка отдельных переживаний успехов. К 3-4-м предметам сохраняется избирательный интерес и хорошая успеваемость (еще лучше – если среди них есть предметы ЕГЭ).

Сложность мобилизации способности к учебе состоит в недостатке времени – всего-то несколько последних месяцев 11-го класса.

### **Педагогическая поддержка**

1. Определить, по каким предметам у подростков дольше всего (или даже до последнего времени) сохранялась мотивация учения.
2. Немедленно начать моделировать детям ситуации успеха по этим предметам (даже если они и не входят в ЕГЭ), стимулировать учеников на этих уроках.
3. После повышения у подростков этим способом мотивации учения (требуется 1-3 месяца) дальше им и их родителям можно рекомендовать репетиторство по предметам ЕГЭ, даже если по ним мотивация была давно утрачена.

### **Психологическая поддержка**

1. Обсуждение с подростком, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к ЕГЭ: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка в техникум или вуз, другое.
2. Ежедневный совместный контроль успешности подготовки.
3. Непрерывное, совместное с подростком, планирование достижений в учебе и мотивация стремления к ним.
4. Формирование у подростка собственного образа успешного будущего («Я успешный») и интереса к нему.

## **Что делать с остальными из группы утративших способность к успешной учебе?**

Речь идет о тех подростках, у которых нет шансов восстановить способность к успешной учебе за полгода в течение 11-го класса (это те, у кого характеристики хуже приведенных выше). Наилучшая помощь в этой ситуации – ориентировать подростка и его родителей на реальную оценку ситуации и на реализацию имеющихся возможностей ребенка: принять план на учебу в учреждении начального профессионального образования.

Ключевой становится психологическая работа: изучить все самостоятельные деятельности и хобби ребенка и определить, в каких сферах жизнедеятельности они были, которые и подсказывают выбор профессии. Помочь подростку выбрать профессии наиболее престижные и устойчивые («непотоп-

ляемые») на рынке труда. Мотивирование родителей на принятие ребенка и на помощь ему в достижении им успеха в начальном профессиональном образовании.

### **Для снятия личной тревожности педагогов:**

1. Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ. **Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ.**
2. **Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами** по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ.