

Информационные материалы для учителей по профилактике экзаменационной тревожности

Типы выпускников, испытывающих затруднения при сдаче ГИА, и стратегии их поддержки

Своеобразие образовательной деятельности каждого ребёнка связано с рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. В зависимости от сущности имеющихся затруднений можно выделить 3 группы выпускников:

- 1) тревожные;
- 2) неуверенные;
- 3) дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации.

Знание психологической характеристики каждого типа поможет педагогу определить основные трудности обучающегося и выбрать необходимую стратегию поддержки, как на этапе подготовки к экзаменационным испытаниям, так и непосредственно в период их проведения.

Тревожные дети

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных детей образовательный процесс сопряжен с эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т. д.).

Каким образом распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное - причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания просят «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности

Ситуация экзамена сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудная сторона ЕГЭ для тревожного ребенка - отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. На предэкзаменационном этапе для тревожных детей создайте ситуацию эмоционального комфорта. Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этого типа приводит к дезорганизации их деятельности.

Задача взрослого - создать ситуацию успеха, поощрять, поддерживать. В этом большую роль играют высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

Во время экзамена. Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т. д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?»

- лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится».

Неуверенные дети

Краткая психологическая характеристика

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют.

Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания).

Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений.

В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания.

Основные трудности

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче ЕГЭ подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей сложна.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций: «Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным». Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение: «Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?».

Во время экзамена. Неуверенного ребенка поддерживайте простыми фразами, которые способствуют созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, спросите его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» - и предложите ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?» Не говорите тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Краткая психологическая характеристика

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». У них редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети - это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. Им присущи частые колебания темпа деятельности, неустойчивая работоспособность. Они часто отвлекаются от работы

Основные трудности

ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки научите ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку, и т. д. Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

Во время экзамена. Помогите этим детям самоорганизоваться, задавайте направляющие вопросы: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Важно использовать внешние опоры. Например, ребенок может составить план своей работы и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.

Рекомендации учителям

Обратите внимание на три группы трудностей ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.

Когнитивные трудности - это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ГИА, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Значительную трудность может представлять сама работа с тестовыми заданиями.

Личностные трудности - это трудности, обусловленные особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

Процессуальные трудности связаны с самой процедурой сдачи ЕГЭ. Такие трудности можно разделить на несколько групп, одна из которых связана: со спецификой фиксирования ответов, ролью взрослого, критериями оценки, незнанием своих прав и обязанностей. Чтобы снять трудности ГИА, расскажите учащимся подробно о процедуре экзамена, структуре экзаменационной работы, научите их заполнять бланки

Хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Информация о том, как научить выпускника справляться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов, представлена в памятке.

Памятка для учителя

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа.
Пусть он чаще воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях - как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале- они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.
2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда».
Главная задача - как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем - напугаете друг друга сильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием - это не так уж хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.
3. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект - это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений.
4. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память.
Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами, а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

