

«ЕГЭ: курс на успех»

Жизнь учащихся выпускных классов насыщена стрессами и психологическими перегрузками. Наиболее эмоционально учащиеся реагируют в школе на ситуации, связанные с контролем знаний, сдачей экзаменов. В этом ряду следует особенно выделить государственную аттестацию, когда от полученного результата зависит поступление в профессиональное учебное заведение, овладение избранной профессией.

Многие выпускники школ нацелены на продолжение образования в высших и средних специальных учебных заведениях, стремятся сдать ЕГЭ с высокими результатами.

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ в основном связаны с особенностями восприятия учениками ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Экзамен – это проверка не только знаний ребёнка, но и его самооценки: «Достаточно ли я хорош, успешен?» Ситуация обостряется ещё и тем, что это первое взрослое испытание, проверка «пригодности» для взрослой жизни.

Так как ситуация экзамена является для ребёнка стрессовой, ему необходима помощь взрослого. Как можно поддержать ребёнка в период экзаменов?

Очень важно оказать помощь в организации самоподготовки к экзаменам. Дети часто волнуются из-за того, что им кажется, что объём материала очень велик, и они не успеют всё выучить к экзаменам. Для того, чтобы эта задача стала для детей более реальной, родители могут оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Это поможет справиться с тревогой: ребёнок поймёт, что успеть выучить учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут составить план сами, и помощь взрослого будет как нельзя кстати.

Дети часто стараются выучить весь объём материала сразу, причём заучивают его дословно, не пытаясь понять. Такой путь является неэффективным. Объём памяти у человека ограничен и включает 7 ± 2 единицы информации. Поэтому, чтобы текст запоминался лучше, его надо разбить на составляющие. Взрослые могут подсказать детям различные способы работы с информацией, прежде всего составление планов, конспектов, схем, таблиц.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребёнок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда шумный и активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Необходимо помочь ребёнку найти такую форму досуга, которая не переутомляла бы его: прогулки, общение с одним - двумя друзьями. В течение дня также нужно делать короткие перерывы каждые 45-60 минут, чтобы сохранить высокую работоспособность.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности ребёнок должен высыпаться. Иногда дети пренебрегают сном, вследствие чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными.

В период подготовки к ЕГЭ нужно обратить внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Особое значение в этот период имеет эмоциональный настрой родителей. Во время подготовки к экзаменам они должны создать эмоционально спокойную, ненапряжённую атмосферу. Тревожным детям трудно опираться на собственную уверенность в себе. Родителям важно создать для них ситуацию успеха, говорить о том, что они верят в ребёнка и надеются на успех.

Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать: если у меня и так всё получится, зачем я буду стараться?

Дело в том, что существует определённый уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребёнок не волнуется, он ничего не делает. Если, наоборот, волнение слишком сильно, оно приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят именно на то, чтобы справиться с волнением.

Как показывает практика, родители часто сами усугубляют тревоги и страхи у детей в период подготовки к экзаменам. Ситуация эта для родителей тоже непростая, потому что они воспринимают успешность ребёнка на экзаменах как показатель собственной родительской состоятельности: если ребёнок хорошо сдаёт ЕГЭ и поступает в хороший ВУЗ, это значит, что я, как родитель, правильно выполнил свои задачи.

Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, в период подготовки и сдачи ЕГЭ, очень важна для него. Поддерживать ребенка – значит верить в него, сосредоточиться на его позитивных сторонах и преимуществах с целью укрепления самооценки; помочь ему поверить в себя, в свои способности.