

Подготовка к выпускным экзаменам

Учебный год выпускников приближается к концу. Пробные экзамены написаны, классные часы проведены, всевозможные советы даны, многочисленные памятки неоднократно прочитаны, родительские собрания успешно состоялись... Времени до экзаменов остается всё меньше. *Чем же классный руководитель и психолог могут помочь выпускникам на завершающем этапе подготовки к экзаменам?*

Эмоциональная поддержка

В последние предэкзаменационные дни еще остаются моменты в подготовке выпускников, требующие вмешательства и участия педагога. Наиболее действенной может быть работа в двух направлениях: эмоциональная поддержка учеников и помощь в выработке стратегии подготовки к экзамену и поведения на нем. Эмоциональное состояние ученика, его настрой перед экзаменом оказывают значительное влияние на итоговые результаты. Конечно, далеко не каждый ученик будет нуждаться в поддержке, да и не нужно стремиться к полной расслабленности и спокойствию: определенный уровень тревоги мобилизует и мотивирует выпускников. Поэтому для начала надо определить, кому из выпускников приходится в эмоциональном смысле особенно трудно. Простейшим способом выявления таких школьников может стать упражнение «Заверши незаконченное предложение».

Варианты заданий:

- Самое главное для меня сейчас...
- Когда я думаю о предстоящих экзаменах...
- Мне кажется, что сдать выпускные экзамены...
- На экзамене самое трудное...
- В последнее время я чувствую себя...
- Мое настроение сейчас...

Что должно насторожить классного руководителя в полученных результатах? Прежде всего – если ученик говорит о том, как сильно его беспокоит экзамен. Ответы типа «самое главное для меня сейчас – успокоиться, перестать волноваться», «когда я думаю об экзаменах, я начинаю бояться», «мое настроение сейчас всё время плохое» могут указывать на чрезмерно высокий уровень тревоги. С такими детьми имеет смысл побеседовать индивидуально, расспросить о том, что их тревожит. Не следует утешать ребенка словами типа «не нужно так переживать», легче ему от этого не станет. Вместо этого можно использовать определенные варианты поддержки.

– Поговорить с ребенком о том, что тревогой и беспокойством, как и любыми другими состояниями, можно научиться управлять. (Вспомните известный афоризм: «Смелый – это не тот, кто не боится, а тот, кто смог победить свой страх»).

– Научить таких школьников использовать элементы дыхательной гимнастики (например, дыхание на счет).

– Подсказать ребенку, как использовать элементы аутотренинга и составить совместно перечень утверждений, снижающих неуверенность и тревогу. Важно помнить, что фразы должны быть обязательно в утвердительной форме. (Например, «Сдать ЕГЭ мне по силам» лучше, чем «Я не волнуюсь»). Целесообразно обсудить с учеником, где лучше разместить эти утверждения, чтобы они как можно чаще попадались на глаза (повесить над письменным столом, разместить в качестве обоев на мониторе компьютера или мобильного телефона и пр).

– Придумать совместно с ребенком короткие простые рифмованные формулы, которые можно повторять в ситуации тревоги, например: «Нужно чаще расслабляться, ГИА этого бояться».

Консультация психолога

– По возможности поговорить с родителями, выяснить, что они говорят детям дома, как настраивают их на предстоящие экзамены. Зачастую родители, желая повысить мотивацию ребенка, излишне накручивают его и создают дома очень тревожную обстановку. В этом случае лучше порекомендовать мамам и папам высказывать более спокойное отношение к экзамену. Следует также обратить внимание на учеников, которые дают ответы типа «сдать выпускные экзамены я не смогу», «когда я думаю о предстоящих экзаменах, я боюсь, что не сдам». Ожидание неудачи также негативно влияет на результаты экзамена. В разговоре с такими выпускниками следует обратить внимание на их прошлые достижения: хорошо выполненные контрольные, удачно сданные работы. Можно попросить школьника перечислить то, что он точно сможет сделать: решить задачи части А, написать эссе и т.д. С некоторыми учащимися можно доводить ситуацию вплоть до абсурда: «Ну, ты же сможешь, как минимум, подписать свой экзаменационный лист!»

Выработка стратегий подготовки и поведения на экзамене.

Стратегии подготовки и поведения на экзамене так же, как и эмоциональное состояние, требуют пристального внимания классного руководителя. Несмотря на то, что выпускники получили огромное количество рекомендаций, неизвестно, действительно ли они усвоили то, что им советуют. Как показывает практика, ученики хотя и принимают участие в пробных экзаменах, в итоге недостаточно четко представляют себе возможные способы действий в различных ситуациях как при подготовке, так и во время экзамена: у них есть общее понимание, но отсутствует конкретика.

Подготовка

Для проверки того, насколько ученики осознанно планируют подготовку к экзамену, предложите им следующие задания:

- напиши три дела, которые ты сделал для подготовки к экзамену за прошедшую неделю;
- составь план подготовки к экзамену на следующую неделю;
- назови три приоритетных дела, которые тебе нужно сделать за эту неделю, чтобы лучше подготовиться к экзаменам.

Педагога должны насторожить неконкретные, размытые ответы типа «больше заниматься», «читать учебник». В ходе индивидуальной беседы можно помочь ученику перейти от общих идей к конкретным действиям:

- предложить школьнику составить список конкретных тем, которые надо повторить;
- обсудить с ним, как измерить объем работы, который необходимо сделать для подготовки к экзамену: это может быть количество решенных задач, просмотренных тем, прочитанных текстов. Помочь ему рассчитать, какую часть этого объема нужно выполнять за неделю или за день;
- спросить выпускника, какое количество тренировочных контрольно-измерительных материалов ему необходимо прорешать; распределить это количество на оставшееся до экзамена время;
- составить совместно общий список того, что нужно сделать до экзамена. Попросить старшеклассника выделить три-пять первоочередных дел, которые нужно сделать до конца недели.

К оказанию такой помощи можно привлечь родителей. Важно, чтобы родители не просто напоминали ученику о необходимости готовиться к экзамену или контролировали его, но помогали ему организовать свою работу: составить план подготовки, рационально распределить учебный материал, выделить приоритетные задачи. Кроме того, следует обратить внимание на школьников, которые ставят перед собой излишне глобальные задачи, не учитывающие реальных лимитов времени и возможностей, и помочь им составить более реалистичный график подготовки.

На экзамене.

Консультация психолога

Для оценки того, насколько ученики владеют возможными вариантами поведения на экзамене, можно предложить им отреагировать на конкретные трудные ситуации, которые могут возникнуть во время экзамена.

Примеры ситуаций:

- В задании группы А два варианта из четырех кажутся вам одинаково правильными.
- Вы вписали ответ в задании группы В, однако потом нашли у себя ошибку и хотите ее исправить.
- Во время экзамена вам стало плохо, у вас кружится голова и накатывает общая слабость.
- В пакете экзаменационных материалов, который вы получили, не хватает одного листа.

Тревожным признаком также будут неконкретные ответы: «подумаю еще», «сообращу по ситуации», «попробую еще раз». Для успешной сдачи экзамена важно, чтобы у выпускников были четкие модели поведения, которыми они по необходимости могут воспользоваться. Если дети не могут ответить, что нужно сделать в подобных случаях, им нужно дать варианты выбора. Например, если для решения проблемы ученик должен обратиться за помощью, его можно спросить, кого бы он позвал: уполномоченного пункта проведения экзамена, общественного наблюдателя либо кого-нибудь из присутствующих учителей.

Во-вторых, необходимо добиться, чтобы дети сами проговорили варианты поведения в каждой из обозначенных ситуаций. Со школьниками можно обсудить, какие еще ситуации, помимо перечисленных, могут стать сложными. Если время позволяет, разумно даже составить список подобных трудных ситуаций вместе с выпускниками и совместно выработать рекомендации по поведению.

Главное – ни в коем случае не давать ученикам готовых рецептов по преодолению трудностей. Этого они, скорее всего, уже получили достаточно. Теперь классному руководителю необходимо поставить их в активную позицию, помочь самостоятельно спланировать свою деятельность на этапе подготовки к экзамену и его сдачи.