

Психологическая поддержка учащихся при подготовке к ЕНТ и сдаче

В школьном возрасте личность ещё несовершенна, не обладает устойчивостью и целостностью в функционировании. Участие же в различных тестированиях, соревнованиях, предполагающих условие конкуренции, многократно повышает уровень нервно-психического напряжения незрелой, несформировавшейся личности подростка. Сверхволнение, неумение мобилизоваться, тревожность приводят к тому, что участие в такого рода соревнованиях переживается как непривычная обострённая стрессовая ситуация. В результате ученик не в состоянии использовать свои ресурсы, раскрыть свои таланты, переживает поражение как личную трагедию. Это может проявляться в психических срывах, истериках, неадекватном восприятии ситуации и даже в нарушении психомоторного здоровья. И в этом плане психологическая поддержка играет первостепенную роль, так как главной задачей психологической службы является охрана психического здоровья школьников.

В нашей школе мы начали работу с того, что выявили детей, нуждающихся в нашей поддержке: отличников, учащихся, испытывающих определённые трудности при подготовке к ЕНТ.

После изучения научной литературы по данному вопросу был разработан комплекс занятий и тренингов, направленных на формирование адекватного отношения к различного рода тестированиям, как обострённой стрессовой ситуации, овладение навыками саморегуляции. Занятия построены в определённой последовательности по типу тренинга. Для этого были составлены программы индивидуальной работы конкретно с каждым учащимся по следующим направлениям:

1. Владение школьником (выпускником) разными средствами.
2. Выработка умения самостоятельно выполнять задания различной трудности (уровень притязаний).
3. Оценка учащимися социальной значимости экзаменов.
4. Осознание роли той или иной дисциплины в его планах на будущее (поступление в ВУЗ).
5. Преодоление ошибкобоязни в условиях экзаменов (ЕНТ).
6. Потребность в использовании и позитивном преобразовании своего опыта к экзаменационной деятельности.
7. Выработка навыков уверенного поведения.
8. Коррекционные занятия по развитию когнитивной сферы.
9. Снятие психо-эмоционального напряжения (эмоционально-тонусный комфорт на экзаменах).

Вот несколько рекомендаций учителям и родителям по психологической подготовке к Единому Национальному Тестированию выпускников.

ЕНТ (единое национальное тестирование) основано на тестовых технологиях. Такая форма экзамена требует хороших знаний по

предметам, предварительной психологической подготовки всех участников образовательного процесса (учителей, родителей, учащихся).

Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РК выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся 5-11 классов практически по всем предметам, выносимым на ЕНТ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отрабатывать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕНТ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки, полученные в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к ЕНТ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Родителям:

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов- это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Поставьте на стол предметы или картинку в жёлтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
- Помогите детям распределять темы по дням.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Совет: перед экзаменом не следует наедаться.
- Накануне экзаменов обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребёнка после экзаменов.
- Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Учащимся:

Если избавиться от волнения не удаётся, следует вместо бегства включиться в борьбу. Можно использовать следующие приёмы самонастройки и аутотренинга.

1. Самоприказ. Словесные формулы самоприказа играют роль пускового механизма.

2. Приём « лобовой атаки». С помощью специально подобранных словесных формул, которые произносятся с чувством гнева, вы должны сформулировать отношение к экзамену.

3. Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, властным приказным тоном произнесите: «Стоп» или « Спокойно».

4. Неоднократно на протяжении дня повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают тревогу: «экзамен», «тест», «преподаватель». Этот приём необходимо использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.

5. Представьте экзамен со всеми нюансами и многократно проиграйте в воображении модель желательного поведения. Таким образом, вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.

6. Мысленное перевоплощение, вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества.

7. Интеллектуализация. Можно постараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая её аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.

8. Включение. Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.

9. Если беды других людей для вас чересчур абстрактны, возьмите за правило перед экзаменом успокаивать своего друга или подругу.