

Психологическая помощь в преодолении стресса у старшеклассников в период сдачи ГИА.

Период подготовки к ГИА является эмоционально-напряженным для всех участников образовательного процесса – школьников, родителей и педагогов и характеризуется состоянием неуверенности, повышенной тревожностью, напряженностью. В связи с этим, хотелось бы предложить вам, уважаемые родители, несколько психолого-педагогических рекомендаций о том, как снизить тревожность и помочь ребенку преодолеть этот непростой этап школьной жизни.

Педагогам и психологам хорошо известно, что результаты экзамена не всегда определяются уровнем знаний ученика. Успех на экзамене зависит не только от уровня знаний и приложенных усилий при подготовке, но и в значительной степени от способности ребенка справиться с волнением, стабилизировать свое эмоциональное состояние. Каждый год Единый Государственный Экзамен становится стрессом для большинства выпускников, их родителей, педагогов. ГИА-это испытание способности ставить перед собой цели и достигать их, испытание умения принимать осознанные ответственные решения и справляться с эмоционально напряженной ситуацией экзамена. По своей сути ОГЭ и ЕГЭ являются своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности.

В общепсихологическом смысле определенный уровень стресса является обязательным обычным условием жизни и умением достигать целей, выдерживая определенное стрессовое напряжение является чрезвычайно важным.

Экзамен-это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.

Стресс же-это общая реакция организма, способствующая его мобилизации.

Очевидно, что ГИА-это не первые экзамены и испытания в жизни ребенка, что он имеет уже значительный опыт успешного преодоления разнообразных стрессовых ситуаций, а значит следует как можно чаще напоминать вашему ребенку, что он достаточно крепкий, выносливый и зрелый для преодоления экзаменационного стресса и за его плечами уже есть значительное количество побед, что он сильнее, чем думает о себе.

Из чего складывается психологическая готовность школьника к ГИА?

Выделяют следующие основные компоненты психологической готовности школьника к ГИА:

Процессуальный компонент рассматривается с точки зрения знаний ребенка о процедуре предстоящего экзамена. Поскольку ГИА отличается от традиционного экзамена тем, каким образом нужно заполнять бланки, самой процедурой организации времени и типом заданий (тест, вопросы с кратким ответом, открытые вопросы-эссе), то незнание процедуры может повышать тревожность ребенка в несколько раз.

Познавательный компонент рассматривается с точки зрения умения ребенка работать с различной информацией, что предполагает наличие высокого уровня внимания, развитой логики и памяти. Внимание крайне важно при выполнении письменных заданий, тем более в тестовой форме. Логика помогает не только связно выражать мысли в вопросах, требующих развернутого ответа, но и может помочь в случае затруднений при выборе тестовых ответов (выбрать наиболее вероятный ответ, если не знаешь правильного). Память в большей степени помогает в подготовке к экзамену, когда ребенок усваивает материал, а также помогает оперировать информацией, полученной непосредственно на экзамене.

Личностный компонент представлен тремя личностными характеристиками: интроверсия, организованность и эмоциональная стабильность. Интроверсия рассматривается как способность сосредоточенно и самостоятельно работать с материалом. Организованность помогает планировать время, строить четкий план действий на экзамене, выбирать индивидуальную стратегию решения заданий. Правильно спланированное время позволяет не только уменьшить тревожность, но и снизить вероятность опусок, ошибок по невниманию, а также поможет сделать больше заданий, что повысит вероятность успеха. Эмоциональная стабильность-это та черта, которая является необходимой на любом экзамене. Снятие тревожности – это ключевой момент не только при подготовке к экзамену, но и в процессе сдачи его.

Все эти способности у детей в норме развиваются на всем протяжении их жизни, в особенности в школьный период и стресс экзаменационного испытания не является чем-то абсолютно новым для школьника.

Как родители могут помочь школьнику снизить уровень предэкзаменационной тревоги?

1. Не усиливайте предэкзаменационное напряжение разговорами о серьезности мероприятия. Большинство школьников и так очень остро осознают значимость события, хотя и не всегда это показывают. Более того, чем сильнее волнение и страх ошибиться, тем менее творчески подходит ребенок к решению задачи, сверхответственность на экзамене часто

парализует мыслительную деятельность. В стрессе организм человека ориентирован на самосохранение и энергосбережение, он начинает функционировать в режиме выживания, блокируя все тонко интеллектуальные процессы.

2. Говорите о том, что результат экзамена – это не вопрос жизни или смерти, все преодолимо и решаемо. Обсудите несколько возможных вариантов развития событий. Часто снижение сверх значимости события уменьшает тревожность, а значит повышает эффективность деятельности и наоборот. Чем легче, тем более творчески и с интересом ребенок воспринимает экзаменационную ситуацию, тем лучше будет результат.
3. Обсуждайте с ребенком его опасения, поддерживайте, напоминайте об уже сделанном для подготовки, о ранее преодоленных трудностях и достигнутых результатах.
4. Оставьте ребенку время для отдыха и общения даже в период подготовки.
5. Помогите поддерживать распорядок дня. Достаточный сон не менее 8 часов в день, сбалансированное питание, активный отдых, спокойная атмосфера дома.
6. Напоминайте ребенку о том, как он важен для вас, как вы его цените и дорожите им вне зависимости от его успехов.
7. Замечайте усилия и старания вашего ребенка при подготовке к экзамену, отмечайте его личный интеллектуальный прогресс, его растущие волевые качества.
8. Изучите и обсудите с ребенком процедуру экзамена. Решайте задания ГИА прошлых лет и тренировочные задания этого года. Обсудите обнаруженные трудности. Задача – увидеть, почему ребенок делает ошибки. Кто-то неправильно понимает вопрос, кто-то теряет время над заданием, которое вызывает трудности и не успевает решить остальные и т.д.

Рекомендации школьникам в процессе экзамена

1. Войди в аудиторию, осмотрись.
2. Посмотри все задания.
3. Выбери те, которые легко и быстро можешь решить. Решай их сразу.
4. Из оставшихся нерешенных выбери те, что легче и реши. И так по спирали
5. Если понимаешь, что не можешь определенное задание или ответить на вопрос – не бейся над ним, не теряй время, пока не решишь все остальные.
6. Не спеши, внимательно вчитывайся в задание, выдели главное, ответь для себя на вопрос: « О чем именно меня спрашивают?»
7. Делай небольшие перерывы при выполнении заданий. Посмотри в окно, сделай глубокий вдох и медленный выдох. Мысленно похвали себя за уже сделанное.
8. не спеши уходить с экзамена, так как не все задания могут быть решены сразу. Сделай то, что можешь сделать, а над оставшимися не спеша подумай.