

## **Рекомендации преподавателям по организации подготовки выпускников к сдаче экзаменов.**

Для ребят выпускных классов с учетом возрастных особенностей наиболее эффективным является следующий диагностический материал. Диагностический материал для выпускных классов

1. IQ. Благодаря полученным результатам можно судить не только о наличном уровне сведений по отдельным предметам, но и об уровне развития мыслительных операций, самостоятельности мышления. А также о степени утомляемости, индивидуальных стилях деятельности, наиболее продуктивных периодах для работы.

2. Изучение учебной мотивации. Позволяет определить какой из 8 мотивов – долга, родительского одобрения, учительского одобрения, групповой ориентации, честолюбивый, познавательный, прагматический или эмоциональный – является ведущим.

3. Саморегуляция. Способность к саморегуляции – это важное качество, которое помогает человеку сохранить внутреннее равновесие. Стрессоустойчивость – это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека.

4. Профориентация. Позволяет вести разговор о сфере интересов, желаний, предпочтений подростков, востребованности выбранных профессий на современном рынке труда, а также об условиях труда и требованиях, предъявляемых к каждой профессии.

Значительную трудность для выпускников представляет работа с тестовыми заданиями при проведении единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ). Традиционное обучение, как правило, более контекстно, в большей степени делает акцент на умении выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы. Тестирование же предполагает формирование особых навыков:

- умение выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных;
- умение оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.

В отличие от традиционного экзамена, тесты, не имеющие логической связи между заданиями, требуют умения оперировать большим объемом данных и быстро переключаться с одной темы на другую. Поэтому, для выполнения заданий ЕГЭ необходимо понять, какие психологические функции обеспечивают их успешное выполнение. Преимущественно это хорошее внимание (концентрация, переключение) и оперативная память. С подростками, готовящимися к ЕГЭ, для преодоления когнитивных трудностей можно проводить развивающие занятия. Работа на таких занятиях позволяет напрямую воздействовать на каждого ученика и уровень развития его способностей, от которых зависит эффективность обучения.

Инструкция имеет следующий вид:  
"У ведущего в руках мяч. Он может бросить его любому игроку и назвать любое понятие из... (называется предмет). Задача игрока – поймать мяч и назвать ассоциацию с этим понятием, после чего игрок становится ведущим". Игру можно усложнить, используя штрафные очки за

ассоциации, не связанные с предметом, или вводя бонусы за тематические ассоциации. На занятиях можно использовать психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость в целом (работа с таблицами Шульте и т. п.), игры и задания, основанные на материале школьных предметов (развиваются навыки оперирования понятиями и переключения).

Пример такого упражнения – модификация известной игры "Ассоциации", где в качестве ассоциируемых понятий используются термины из школьных курсов биологии, физики и др.

Успешность сдачи экзамена также обусловлена особенностями восприятия учеником данной ситуации, его субъективными реакциями и состояниями. Традиционно ситуация экзамена в школе во многом смягчается тем, что детей окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к ребенку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую испытывает ребенок. Фактически на традиционном экзамене ученик, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической защищенности. С другой стороны, конечно, эта защищенность может оборачиваться необъективностью педагога. Но даже такая необъективность может поддерживать ученика, поскольку позволяет ему "сохранить лицо": заниженная оценка учителя помогает поддерживать собственную самооценку, а мысль о том, что "вступительные экзамены в институт еще покажут, как я знаю на самом деле", тоже снижает тревогу. При сдаче ЕГЭ выпускники лишены такой поддержки. Там все чужое – взрослые, ученики, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной концентрированности на задании.

**Тренинг** – интенсивный курс обучения, сочетающий краткие теоретические семинары и практическую обработку навыков за короткий срок. Раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода репетицией вступительных экзаменов, что в значительной мере способствовало снижению тревоги при поступлении в институт. ЕГЭ – это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а следовательно, и уровень тревоги обучающихся. Испытывать тревогу – весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Вот почему так важно уметь тренировать эмоции, стараться не драматизировать события, уметь отключаться от угнетающих мыслей, налаживать ровные отношения с окружающими.

Цель психологических тренингов:

- понять, от чего зависит успешность в том или ином начинании;
- выяснить сферу наибольшей успешности того или иного обучающегося;
- осознать личностные ценности и установить приоритеты;
- укрепить чувство собственного достоинства;
- продемонстрировать знания в ситуации стресса и непредсказуемого результата и т.

д.

Сильная сторона обучения в форме тренинга заключается в его специфической атмосфере: никто не учит, как надо жить. Выполняя разнообразные упражнения, участники сами обнаруживают то, как можно по-другому воспринимать себя и жизнь вокруг, как изменить собственное поведение, чтобы достигнуть нужных результатов. Психологические тренинги для выпускников помогают реализовать следующие задачи:

1. Вселить в детей надежду. Очень важно научить ребят гордиться своей собственной историей и с надеждой смотреть в будущее. Надежда – это та экзистенциальная установка, которая помогает человеку пережить тяжелые обстоятельства. Надежда дает человеку способность наслаждаться жизнью со всеми ее трудностями и поражениями, она дает детям и взрослым внутреннюю силу и целеустремленность.

2. Показать детям, что значит уважение. Ведущие тренингов на своих занятиях должны уважительно относиться к детям. Уважение к ребенку проявляется напрямую, непосредственно, в связи с его конкретным поведением. Уважение взрослого проявляется, например, в том, что он подчеркивает ответственность детей за свое поведение. Ребенок чувствует, что его уважают, когда его спрашивают: "Чему научил тебя этот случай?" или "Что ты сейчас чувствуешь?" и внимательно выслушивают его рассуждения на эту тему. Уважение проявляется также и в том, что ведущий тренинга избегает навешивания психологических ярлыков в группе другими участниками.

3. Научить детей принимать решения – самостоятельно и в группе. Дети, так же, как и взрослые, стараются поступать справедливо, но иногда они торопятся, не знают, что правильно, а что нет, и не всегда замечают имеющиеся у них возможности. Психологические тренинги позволяют вырабатывать у ребят навыки обсуждения и анализа различных ситуаций, упражняться в принятии справедливого решения. Ведущий тренинговой группы в состоянии помочь детям справиться со своими страхами и стрессами. Для этого необходимо говорить и о неприятных для детей вещах, показывать им, как рационально распределять свое время, как самостоятельно и при помощи других поддерживать свое душевное равновесие.

4. Развить в детях сильные стороны их характера. Общаясь со взрослыми и сверстниками, дети могут вынести в самостоятельную жизнь необходимые социальные навыки и качества личности. К таким навыкам, в первую очередь, относятся умение сопереживать другим и брать на себя ответственность за свои поступки. Требуется немало времени, чтобы эти навыки выработались и стали прочными и устойчивыми, поэтому необходимо, чтобы дети как можно раньше учились развивать их в себе.

5. Помочь детям ощутить единение с другими. Наиболее значимой группой для детей, разумеется, является их семья. Но чем старше они становятся, тем важнее для них ощущение принадлежности и к другим группам: к классу, неформальным группам сверстников и т. д. Многим детям нелегко сконцентрироваться на учебе, если они не чувствуют своей принадлежности к школьной жизни. Чтобы научиться ощущать свою принадлежность к группе сверстников, детям необходимо признание их личной истории. Они хотят, чтобы все обратило внимание на то, какие они, что они умеют, чему хотят научиться, каким видят свой класс.

Есть дети, которым очень трудно почувствовать свою общность с другими. Дети с неустойчивой и низкой самооценкой, застенчивые или неуверенные в себе опасаются, что другие люди могут обнаружить их слабые стороны. Поэтому они стараются держаться в стороне от всех. Часто у них уже есть негативный опыт и им приходится долго и постепенно учиться доверять сверстникам и взрослым. Таким детям требуется и время, и особое место, где они в безопасной и поддерживающей атмосфере смогли бы осознать, что не только они "не такие, как все", что всякий другой человек является неповторимой личностью, имеющей не только сильные, но и слабые стороны. И таким местом для них является психологический тренинг. Тренинг – это зеркало, в котором с помощью других участников можно получить возможность увидеть себя со стороны. И порой тренинг позволяет первый раз в жизни избавиться от заблуждений относительно себя и других людей.

Материалы составлены с использованием информации сайта:  
<https://www.prodlenka.org/uchiteljam-o-detjah/628-psihologicheskaja-pomosch-obuchajuschimsja-pr.html>