

Советы классному руководителю

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

Экзаменационная (тестовая) тревожность

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека, он либо теряет способность к деятельности, либо делает эту деятельность хаотичной.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая поддержка, как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых. Самое главное: это снизить напряжение и тревожность ребенка.

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать. Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей.

Как избежать трудностей при подготовке к ЕГЭ учащихся?

Традиционно математика вызывает большие трудности у выпускников. Вот что советуют организаторы ЕГЭ для подготовки к этому предмету:

- Отказаться от специальных пособий по ЕГЭ прошлых лет.

Таких заданий, как там, в этом году уже не будет. Имеет смысл научиться хорошо решать задачи из школьной программы. Ничего сверх этого на ЕГЭ не потребуют.

- Систематизировать знания.

Задания выпускной части должны быть опубликованы в Интернете - в них больше 3000 задач! Так что главное - систематические знания, на получение

которых у школьников было достаточно времени.

Учащимся, которые собираются поступить на математические специальности все равно придется готовиться дополнительно - уровень требований там очень высок, и таким ребятам желательно уметь решать олимпиадные задачи – не менее одной из них будет в каждом варианте ЕГЭ.

- Решайте как можно больше легких задач - на здравый смысл, текстовых задач и задач по арифметике.

Выпускники прошлого года в основном «прокалывались» на мелочах: делали ошибки при работе с отрицательными числами, при раскрытии скобок, при работе с дробями, с неравенствами. Так что решайте как можно больше легких задач - на здравый смысл, текстовых задач и задач по арифметике

- Уметь заполнять бланки, как регистрации, так и ответов

Трудности возникали и при заполнении бланков, как регистрации, так и ответов:

- не правильно указывали код учреждения...

- не внимательно читали задания и не знали, как правильно записать ответ (обыкновенную дробь, ...)

- Необходимо научить школьников постоянному самоконтролю времени.

Нужно экономить время для решения более сложных заданий. На решение заданий части В - от четырех до девяти минут, а остальное время уделить части С.

- Научить делать оценку трудности заданий и разумный выбор заданий для первоочередного решения.

Также сразу после решения задания необходимо выполнить минимальную проверку.

- Важно научить приему "спирального движения"

Задания надо просмотреть от начала до конца и отметить для себя то, что кажется простым, понятным, т.е. выполнить те задания, которые можно выполнить сходу, без особых раздумий. После их выполнения следует еще раз просмотреть тест и определить следующие задания, которые можно попробовать решить. Возможно, найдется задание, которое к данному моменту "созрело".