

Как подготовиться и сдать ЕГЭ

На носу Единый государственный экзамен, а многие школьники уже начинают переживать за его исход. Психологи считают, что во многом в чрезмерном волнении учеников виноваты родители и учителя, которые начинают задолго до экзаменов нагнетать обстановку, тем самым настраивая школьника на неправильный лад.

Думай о хорошем

Доцент факультета социальной психологии Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ) Марина Чибисова считает, что для успешной сдачи ЕГЭ школьнику важно настроиться на успех и чаще напоминать себе, что сдать экзамен всем по силам. Также она советует школьникам продумать собственную стратегию подготовки к экзамену и обсудить ее с родителями, классным руководителем, школьным психологом, учителем-предметником. Эксперт рекомендует выпускникам освоить простейшие техники расслабления. Это могут быть мышечные или дыхательные упражнения, которые позволяют быстро снять напряжение. При подготовке не стоит переусердствовать, слишком много информации за один «прием» рискует превратиться просто в кашу в голове. Повторение и изучение материала не должно заменять и еду, и сон, и прогулки, иначе они не пойдут на пользу. «О того, что человек занимается 24 часа в сутки, результативность его работы не увеличивается. Правильное питание, здоровый сон, прогулки, отдых - все это очень важно», - отмечает психолог.

Родительское плечо

По наблюдениям психологов, больше всего единого госэкзамена боятся взрослые. Жесткие установки родителей на определенные результаты выпускных экзаменов могут сказаться на эмоциональном состоянии старшеклассников, считает председатель Московского отделения Федерации психологов образования России, доцент МГППУ Ирина Умняшова. «Часто в семье выпускников формируется отношение к результатам ЕГЭ как к сверхзначимым, что, безусловно, повышает уровень тревоги у старшеклассников и боязнь не оправдать ожидания и вложенные средства и силу в подготовку к экзаменам», - отмечает Ирина Умняшова. Она советует родителям оказывать всяческую поддержку ребенку во время подготовки и в период сдачи выпускных экзаменов. Она заключается в формировании уверенности у старшеклассника в том, что в случае неуспешной или недостаточно успешной сдачи выпускных экзаменов у старшеклассника все равно есть выбор - продолжить образование в различных учреждениях или получить среднее специальное образование для получения профессии. Основные функции родителей в период подготовки и сдачи ЕГЭ, по мнению психолога, - сохранить здоровье ребенка, снизить стресс, обеспечить дома комфортные условия и оказать поддержку в выборе профессии с учетом результатов экзаменов. Помимо этого психологи советуют родителям самим познакомиться с ЕГЭ, посмотреть пробные варианты, обсудить их с ребенком, позаниматься, также не помешает поговорить с учителем-предметником. «Когда родители понимают, что ребенка ожидает, им проще поддержать его и дать совет», - считают эксперты.

Задачи для учителя

Учителя не меньше школьников и родителей переживают из-за единого госэкзамена, они рассматривают успехи ребенка, как показатель своей профессиональной компетентности, полагает Марина Чибисова. «Это, безусловно, в определенной степени так, но важно понимать, что на результат ребенка очень большое влияние оказывает большое количество факторов. Важно, чтобы учитель понимал, на что он может повлиять, а на что – нет», - отмечает психолог. По ее мнению, в период подготовки к ЕГЭ и в момент сдачи экзамена учителю важно находиться в позитивном состоянии и также настраивать детей. Мотивация на успех стимулирует гораздо больше, чем мотивация на избежание неудачи, напоминает эксперт. «Очень важно, чтобы к экзамену учитель был настроен не как к проблеме, а как к задаче, которую он может решить», - считает Чибисова. Председатель Московского отделения Федерации психологов образования советует педагогам и школьным психологам провести для старшеклассников, склонных к переживаниям, тренинги по стресс-менеджменту, развить навыки решать задачи в условиях цейтнота, стресса и сверхзначимости результатов. А для всех без исключения выпускников организовать силами школьных психологов тренинги на развитие умений наиболее эффективно распределять время в процессе решения экзаменационных задач.