|  |
| --- |
| Психологическая подготовка к экзаменам |

|  |
| --- |
| Особенности учебной деятельности каждого ребенка связаны с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Наша классификация детей групп риска не претендует на научную полноту, она имеет исключительно прикладной характер. Мы предприняли попытку выделить те группы учащихся, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче Единого государственного экзамена (ЕГЭ), и предложили некоторые возможные пути оказания поддержки таким школьникам.    **Особенности мышления - при явном доминировании правого полушария**    Краткая психологическая характеристика. Правополушарными называют детей, у которых значительно повышена активность правого полушария. У них богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Мышление правополушарных детей повышенно конкретно. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.    ***Основные трудности****, возникающие при сдаче ЕГЭ*  Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-научного и физико-математического циклов. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты, то есть деятельность прохождения тестирования левополушарна по своей сути.    ***Стратегии поддержки*** На этапе подготовки. Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал необходимо проиллюстрировать примерами или картинками.  Во время проведения пробного экзамена. Правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, им стоит начинать именно с заданий В и С, а уже потом переходить к тестам множественного выбора. До начала экзамена важно донести до детей мысль о том, с каких заданий им разумнее будет начать, а во время экзамена напомнить им об этом.  Краткая психологическая характеристика. Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных моментов. Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.  Основные трудности. Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа была написана. Синтетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других. При сдаче ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.    **Личностные особенности, затрудняющие успешное прохождение экзамена (ЕГЭ, ГИА)**       А) **Тревожные дети**    Краткая психологическая характеристика. Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Тревожные дети задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, верно ли они его поняли. При выполнении индивидуального задания они обычно просят учителя "посмотреть, правильно ли они сделали". Часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы. **Основные трудности**. Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.  ***Стратегии поддержки*** На этапе подготовки. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации деятельности. Задача взрослого - создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: "Я уверен, что ты справишься", "Ты так хорошо справился с контрольной по физике". Во время проведения пробного экзамена. Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: "Я здесь, я с тобой, ты не один". Если ребенок обращается за помощью: "Посмотрите, я правильно делаю?", лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: "Нет сомнения, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится".         Б) **Неуверенные дети**    Краткая психологическая характеристика. Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение и склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного подхода к материалу. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и должно получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще. **Основные трудности**. ЕГЭ для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица "Лучшее - враг хорошего". Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.  ***Стратегии поддержки***На этапе подготовки. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между "достаточным" и "превосходным". Им нужно понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд. Во время проведения пробного экзамена. Перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: "Какие задания ты решил сделать?" - и по необходимости тактично скорректировать его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: "Сколько тебе осталось?" - и помогать скорректировать собственные ожидания.         В) **Гипертимные дети**    Краткая психологическая характеристика. Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и, порой, несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация. **Основные трудности**. Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.  ***Стратегии поддержки*** На этапе подготовки. Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа "Не торопись". Такой выпускник все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у него детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: "Сделал - проверь". Кроме того, необходимо создать у гипертимных детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ. Во время проведения пробного экзамена. Гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: "Ты проверяешь то, что ты делаешь?". Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы их возможности с кем-то общаться были минимальны.         Г) **Застревающие дети**    Краткая психологическая характеристика. Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Застревающие дети основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких учеников начинают торопить, темп их Деятельности еще больше снижается. **Основные трудности.** Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для застревающих детей.  ***Стратегии поддержки*** На этапе подготовки. Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: "Тебе нужно решить пять задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более двенадцати минут". Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени следует отвести на каждое задание на экзамене. Во время проведения пробного экзамена. Задача взрослого - по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: "Ты уже можешь переходить к следующему заданию". Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.    **Как лучше всего запоминать материал при подготовке к ЕГЭ**  **1. Секрет магической "семерки"**  Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед — один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь — один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз. Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошельку совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами".    **2. Ищите связи**    Любители детективов знают, что опытный сыщик не торопится надевать наручники на рядового члена банды. Куда важнее выявить связи преступника, выйти на главарей. Иными словами, среди второстепенного, нужно выявить самое главное. Поэтому не следует торопиться, во что бы то ни стало запомнить сложный текст, не разобравшись в его внутренних связях, не поняв ход рассуждений автора. В материале могут быть следующие связи:      а) смысловые. Текст, в котором одна мысль логически предопределяет следующую за ней, запоминается сравнительно легко. Поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл текста, увидеть логические связи между абзацами, параграфами, главами;      б) структурные. Психологические эксперименты показали, что при запоминании логически не связанных между собой слов (терминов, иностранных слов) важное значение имеет их расположение на листе, объединение в группы (например, цифр в номере телефона) и даже в какие-либо фигуры. Подчеркивайте, обводите нужное, используйте сокращения, группируйте слова, которые начинаются с одной буквы.    **3. Используйте ассоциации**    Приемы произвольного запоминания можно разделить на две группы: (а) основанные на выявлении внутренних связей, существующих в самом запоминаемом материале, и (б) основанные на привнесении извне в запоминаемый материал искусственных связей. Последние называются мнемоническими и применяются в тех случаях, когда трудно выявить внутреннюю структуру материала. Здесь мы рассмотрим два мнемонических приема: локальной привязки и словесных посредников. Метод локальной привязки, или «метод мест», состоит в построении для запоминаемого ряда объектов другого ряда — опорного, состоящего из хорошо знакомых или легко заучиваемых объектов. Последовательность объектов в опорном ряду организована так, что жестко предопределен порядок их перечисления. На практике таким опорным рядом может служить последовательность комнат в своей квартире, домов на своей улице и т.д. Человек сначала заучивает опорный ряд, а затем использует его элементы, чтобы сопоставить с ними элементы заучиваемого ряда. Итак, если в заучиваемом материале мало внутренних связей - оглянитесь вокруг. Представив в памяти обстановку, в которой вы учили материал, вы припомните и его, потому что полученные одновременно впечатления имеют свойства вызывать друг друга.    **4. Лучше один раз повторить, чем семь раз прочитать**    Что лучше - еще раз прочитать текст или попробовать пересказать его своими словами?  В одном эксперименте по изучению памяти студенты были разделены на четыре группы. В первой отрывок текста читали 4 раза, во второй - 3 раза и один раз пересказывали, в третьей читали 2 раза и 2 раза пересказывали, в четвертой - только 1 раз и три раза пересказывали. Содержание текста лучше всего запомнили студенты четвертой группы, а хуже всего - первой. Следовательно, пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и т.д. Таким образом, вам необходимо разбить большой текст не более чем на 7 частей, связать эти части между собой, выделить опоры (слова и стоящие за ними мысли) и заучить их, повторяя по вышеприведенной схеме.   Материал подготовлен  преподавателями кафедры психологии  НОУ ВПО Вятского социально-психологического института |

<http://www.postupi.vsei.ru/index.php?option=content&task=view&id=73>